ÁNGEL PERALBO

De niñas a malotas

Hijas adolescentes: *cuando no se cuidan, no se quieren, no se protegen, no se gustan, no confían en sí mismas...*

ÁNGEL PERALBO

De niñas a malotas

Hijas adolescentes: *cuando no se cuidan, no se quieren, no se protegen, no se gustan, no confían en sí mismas...*

DE NIÑAS A MALOTAS

Hijas adolescentes: cuando no se cuidan,
no se quieren, no se protegen, no se gustan,
no confían en sí mismas...

Ángel Peralbo

la esfera de los libros

Primera edición: marzo de 2013

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, *www.cedro.org*) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

© Ángel Peralbo Fernández, 2013

© La Esfera de los Libros, S.L., 2013

Avenida de Alfonso XIII, 1, bajos

28002 Madrid

Tel. 91 296 02 00 • Fax: 91 296 02 06

www.esferalibros.com

ISBN: 978-84-9970-718-1

Depósito legal: M. 2.229-2013

Fotocomposición: IRC, S. L.

Impresión: Unigraf

Encuadernación: Unigraf

Impreso en España-*Printed in Spain*

Índice

Agradecimientos

CHICAS ADOLESCENTES. ROMPIENDO TÓPICOS Y EXPECTATIVAS

¿DÓNDE QUEDARON LOS LOGROS?

CAPÍTULO I. LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA. ¿SE QUIEREN?

CONFUSIONES ALREDEDOR DEL TÉRMINO

Primera confusión: la circularidad
Segunda confusión: seguridad aparente es igual a autoestima alta
ES FANTÁSTICA, PERO LE FALTA CREÉRSELO

EL CASO DE EMILIA

TÚ ERES LA MARGARITA: ME QUIERO, NO ME QUIERO

EL LENGUAJE NO VERBAL COMO POTENTE TRANSMISOR DE ESTIMA

QUIENES CREYERON EN NOSOTROS

CLAVES PARA DEMOSTRARLES QUE SON LO MEJOR

Fijarse más en lo positivo
Transmitirles que lo conseguirán
Mirarles a los ojos

CAPÍTULO II. ESTAR SEGURAS DE SÍ MISMAS. ¿TIENEN CONFIANZA?

APARENTEMENTE, ES LA MÁS SEGURA

LO AVERIGUAN PROBANDO

AYUDARLES A CREER EN SÍ MISMAS

EL CASO DE BELÉN

¿POR QUÉ EMPIEZAN A MENTIR?

La influencia del entorno
Cómo afrontar las mentiras

CAPÍTULO III. LAS TURBULENCIAS CON LAS

AMIGAS

EL CASO DE FÁTIMA

DEMASIADO SENSIBLE

CUANDO SE DEJAN LLEVAR

AYUDARLES A SER ASERTIVAS

LA LÍDER

EL CASO DE MÓNICA

EL DESPRESTIGIO EN LA RED

COMPARTIR EL DOLOR

CUANDO TRABAJEN EN EQUIPO

CAPÍTULO IV. PAREJAS TÓXICAS

EL CASO DE INMACULADA: ¡SUMISIÓN Y MALTRATO PSICOLÓGICO!

«PREFIERO SER MUJER FLORERO QUE VIVIR SIN ÉL»

ELLAS ESTÁN PARA SALVARLOS

CELOS E INFIDELIDADES

EL DESCONCIERTO DE LOS PADRES

AYUDARLAS A SALIR

No estar constantemente en contra
No mezclar los problemas
Mantener los pilares del afecto
Intentar controlar los miedos
Hacerla pensar por ella misma
Seguir creando oportunidades de éxito
Seguir favoreciendo una autoestima alta
TRAS AÑOS DE CONVIVENCIA

CAPÍTULO V. LAS RUPTURAS SENTIMENTALES

RUPTURAS DE IDA Y VUELTA

Es como estar al borde del precipicio
Cuando dejan de comer, de salir, de estudiar…
EL CASO DE FLOR. CUANDO NO ACEPTAN LA RUPTURA

ROMPER IGUAL A FRACASO. NO SE SIENTE SUFICIENTEMENTE BUENA

LOS PADRES ANTE LA RUPTURA

Cuando es la única salida
Cuando ya se ha producido la separación
METÁFORA DEL TRABAJO FIJO. EL «PARA TODA LA VIDA»

CAPÍTULO VI. EL ACOSO ESCOLAR. ¿SE SABEN PROTEGER?

EL ACOSO TEMPRANO DESDE UNA DOBLE VERTIENTE LAS ACOSADAS Y LAS ACOSADORAS

Las acosadas
¿Y las acosadoras?
EL CASO DE CLARA Y EL ACOSO SILENCIOSO

EL CASO DE ROSA. LA MÁS ACOSADORA

LA FALTA DE EMPATÍA

LA FALSA SEGURIDAD

ACOSADA EN EL TRABAJO

CLAVES ANTE EL ACOSO

CAPÍTULO VII. LA IMPORTANCIA DE LA IMAGEN. ¿SE GUSTAN?

EL CASO DE TERESA

POBRE CONTROL DE LA ANSIEDAD

NO SOPORTARSE A SÍ MISMA

QUERERSE POR ELLA MISMA

TRABAJANDO SU AUTOESTIMA

CÓMO DEBE ACTUAR EL ENTORNO

Actuar de manera preventiva
No incidir constantemente en el problema
Ayudar a que se gusten
CUANDO APAREZCAN LAS ARRUGAS

CAPÍTULO VIII. LOS PELIGROS DEL OCIO Y LOS FINES DE SEMANA. ¿SE CUIDAN?

EL CASO DE MARISA. LAS CHICAS QUE VAN DE «MALOTAS»

LOS SENTIMIENTOS PENDIENTES

APRENDER A PACTAR

EL SEXO NADA TIENE QUE VER CON EL AMOR

LOS EMBARAZOS NO DESEADOS
DESORIENTACIÓN SEXUAL
HABLEMOS DE SEXO
«MAMÁ, PAPÁ, SOY BISEXUAL»

CAPÍTULO IX. LA VUELTA A LA CASA PATERNA TRAS HABERSE INDEPENDIZADO

UNA REALIDAD ACTUAL
EL CASO DE MAGDA
LA GUERRA POR EL PODER
UNA NUEVA OPORTUNIDAD

CAPÍTULO X. MADRES E HIJAS

PARADÓJICAS Y COMPLEJAS ADOLESCENTES
SIEMPRE EN PRIMERA LÍNEA
LA IDENTIFICACIÓN CON LA MADRE
CUANDO EXISTE RIVALIDAD
AMOR Y ODIO
SEPARACIÓN
ADOPCIÓN
TIRANÍA
EL MIEDO Y LA FALTA DE CONFIANZA

Bibliografía

A mi familia.
Es como una fábrica de constantes retos y motivaciones.

Agradecimientos

A mis compañeros de Álava Reyes. Es un lujo para mí poder desarrollar mis investigaciones y mi trabajo clínico en uno de los centros de psicología más prestigiosos. M.ª Jesús Álava y las personas que lo componen me proporcionan un entorno enriquecedor, lleno de ideas y de trabajo estimulante.

A todas aquellas personas del mundo periodístico que se han ido haciendo eco de mis aportaciones divulgativas a padres y jóvenes; por su interés y por facilitar que la psicología se acerque cada vez más al día a día de la gente.

A Mónica Liberman y el resto de personas que forman parte de La Esfera de los Libros por mantener el interés en fomentar y divulgar temas de salud y bienestar psicológico.

A todas aquellas personas, jóvenes y no tan jóvenes, que he ido conociendo en el entorno clínico, porque son las verdaderas artífices, no solo de los casos que expongo, sino de los conocimientos que comparto.

CHICAS ADOLESCENTES. ROMPIENDO TÓPICOS Y EXPECTATIVAS

Las adolescentes europeas son más vulnerables a sufrir trastornos psicológicos y estos problemas resultan, además, mucho más incapacitantes en comparación con los jóvenes. Esta es una de las conclusiones del Informe de la Oficina Regional de Europa de la Organización Mundial de la Salud (OMS) titulado «Evidencia para intervenciones sensibles al género que promuevan la salud mental». Se establece que los problemas de salud mental en adolescentes presentan un patrón diferente en función del género una vez superados los trece años. A partir de dicha edad, las niñas son más propensas a los trastornos psicológicos que los niños, en especial los de depresión y ansiedad, que suponen el doble de casos en niñas que en niños, y también a la hora de puntuar su autoestima, cuyos índices bajan mucho. Todo esto parece indicar que, en buena medida, las adolescentes están sometidas a más situaciones de estrés, violencia, normas culturales y carga de trabajo que los varones.

En el último «Estudio sobre la actividad terapéutica» realizado con niños, adolescentes y jóvenes en el Centro de Psicología Álava Reyes, hemos podido igualmente confirmar esa tendencia al aumento de la demanda de terapia psicológica para las chicas adolescentes frente a los chicos, precisamente a partir de la adolescencia. La relación observada entre el sexo y la edad (predomino de varones en el grupo de edad más bajo e inversión de dicha distribución con el aumento de la misma) fue clara y estadísticamente significativa.

Tópicos y expectativas aparecen de forma constante según nos cuentan los padres cuando, preocupados por las conductas de sus adolescentes, se acercan a nuestro centro buscando respuestas y ayuda. Tópicos que algunas veces se acercan a la realidad y otros que se encuentran verdaderamente lejos; ambos nos intentan instruir sobre si las chicas son más maduras que los chicos, más responsables, menos impetuosas, más fácilmente llevaderas, más aplicadas... y todo lo contrario: que van por delante, que son más osadas, más descaradas, más complicadas...

En realidad, somos los que hacemos todos esos juicios de valor quienes necesitamos, para nuestra propia comprensión, esa especie

de clasificación, con el propósito de que nos aclare y nos encuadre ante esa adolescente que tenemos delante cuyos comportamientos nos están despistando y arrojando muchas dudas. Yo diría más bien que esto corresponde a una falsa necesidad, ya que, si bien es cierto que a priori nos puede tranquilizar, termina haciéndolo solo en apariencia, pues no nos aporta ninguna clave que nos pueda ayudar al entendimiento de su personalidad y, mucho menos, a conectar con ella, interactuar con éxito o ayudarle y servirle de apoyo en esta etapa de tránsito, repleta de complejidades, que es la adolescencia.

De igual forma que los estereotipos nos facilitan la comprensión, a la vez que nos pueden confundir mucho, las expectativas, aun siendo mensajes que nos mandamos nosotros mismos sobre lo que esperamos de algo o de alguien en el futuro, nos suelen hacer pensar que se trata de premoniciones y que tienen validez objetiva. Las personas generamos expectativas de éxito o de fracaso por un conjunto difuso de elementos como nuestra experiencia, nuestras intenciones y deseos, nuestras vibraciones, nuestros conocimientos y nuestros tópicos.

Las expectativas que generan los padres en relación a sus hijos se ven casi siempre cuestionadas en la adolescencia, esa etapa en la cual la línea que representaría la trayectoria vital muestra una abrupta inclinación y entra en una zona de sinuosidades que solo volverá a estabilizarse cuando se aproximen a la etapa adulta.

Habrá que reflexionar una vez más hasta qué punto todos esos logros que se pretendían conseguir se centraban en el plano de sus emociones, es decir, en proporcionar a esas adolescentes seguridad personal, confianza en sí mismas e independencia. Porque solo si trabajamos su inteligencia emocional les estaremos dando las herramientas para desenvolverse y adaptarse a las situaciones nuevas que están por venir y ante las que tendrán que reaccionar con entereza y personalidad, cualidades muchas veces subsumidas en una educación que quizá se ha centrado más en que sean las mejores estudiantes, que destaquen en el mayor número de cosas o que cuiden sobremanera su aspecto físico u otras características superficiales.

Los padres de Nuria no se podían creer lo que desde el colegio les decía la tutora de su hija: era la líder y encabezaba un grupo que tenía atemorizada a una compañera, quien se encontraba destrozada después de un tiempo de acoso. Si Nuria era una buena estudiante, con éxito entre sus amigas y aparentemente lo que se conoce por una chica maja... ¿cómo había podido llegar a esos extremos?

Susan, desde que estaba saliendo con Jaime, era otra. Había dejado de participar en actividades familiares que antes disfrutaba

bastante, lo que achacaban a algo propio de la edad y a su necesidad de autonomía; estaba más irascible, discutidora, distanciada emocionalmente...; la hora de acostarse era terrible, pues sonaba el teléfono y empezaba la guerra a través del hilo de cobre, que escuchaban incluso los vecinos: lamentos, lloros, improperios, insultos... manifestaciones todas de su sufrimiento y su rabia.

Mamen siempre se había ocupado de sus estudios con bastante éxito y sin demasiado esfuerzo hasta tercero de Educación Secundaria: lo previsible se había ido cumpliendo, es decir, obtenía unos muy buenos resultados. ¿Qué había ocurrido después para tener que cambiarla tres veces de colegio, para que batiera el récord del anterior, donde había superado en conflictos a muchos compañeros de clase y donde la habían tenido incluso que echar por no cumplir las normas básicas?: llevaba la falda excesivamente corta, hacía gala de los diferentes *piercings* que se había puesto, por supuesto sin permiso paterno…

La imagen era la de un paisaje que, tras una impresionante recta de kilómetros y kilómetros, atraviesa un terreno abrupto, repleto de curvas, algunas de ellas bastante pronunciadas. Llama la atención el cambio no esperado, la ruptura con la marcha anterior y necesariamente supone un ajuste del tipo de conducción para adaptarse a la nueva forma del terreno. Por mucho que hayamos pensado que vamos a conducir siempre en línea recta o que llevamos un vehículo solo apropiado para ello, la realidad se impone y tendremos que poner en marcha los recursos adecuados para ello.

¿Dónde quedaron los logros?

Una de las cuestiones importantes que inciden en el desconcierto de los padres ante todo este abanico de comportamientos preocupantes que irrumpen en la vida de sus hijas tiene que ver con el intento que han venido haciendo, desde años atrás, de contrarrestar algunas de las acciones negativas propias de generaciones anteriores. Me refiero, por ejemplo, a la búsqueda de la igualdad de oportunidades para la mujer en el ámbito laboral, familiar y social, así como en el del poder, de las últimas décadas. Con todo el esfuerzo que se ha hecho para avanzar en este sentido, tras experimentar el acúmulo de desigualdades del pasado, resulta frustrante que estemos asistiendo a aspectos de la realidad que nos vuelven a etapas anteriores, que ponen en tela de juicio nuestras pretensiones de mejora y que nos hacen preguntarnos si hemos enfocado las cosas bien o no. Como decía Daniel Pennac en su libro *Como una novela*: «Qué pedagogos éramos cuando no estábamos

preocupados por la pedagogía».

Resulta descorazonador observar hoy en la calle cómo una pareja de adolescentes discute y, en pleno enfado, el conflicto se materializa en desprecio verbal o incluso en un ataque físico. En esos casos permanecemos atónitos. Sabemos que amar sin sufrir, especialmente en los adolescentes, es algo imposible por completo, e incluso que se trata de una etapa de aprendizaje en la que tienen que experimentar todo por sí mismos. Aunque les contemos cómo son las cosas, no suelen escuchar o sienten que necesitan comprobarlo por ellos mismos; pero de ahí a que tengamos que seguir asistiendo, con impotencia casi siempre, a situaciones de violencia, va un abismo. No podemos evitar que esos momentos nos recuerden, por un lado, nuestra sensación de fracaso como padres en el intento de enseñar a nuestros hijos a vivir sus relaciones con normalidad, serenidad y respeto; y, por otro, ese horror de finales trágicos que se da en muchas relaciones de pareja adultas, cuyo nombre —violencia de género— cae como una losa y nos lleva a pensar que asistimos al germen de relaciones insanas que creíamos superadas o encaminadas en la buena dirección.

Estábamos seguros de que nuestras adolescentes no caerían en estas redes, que sabrían autodefenderse escogiendo bien, evitando dichas situaciones o, en última instancia, alejándose sin dilación de personas poco recomendables, pero lo que muchas veces nos encontramos es que sigue habiendo elecciones poco sensatas, que se cruzan límites de alto riesgo o que no escapan del tejido de la araña incluso cuando es obvio que les está atrapando.

La auténtica fortaleza que se puede transmitir a las adolescentes es la que les permitirá no verse traicionadas por sus emociones especialmente en situaciones límite. Compararse con los demás, verse aisladas, solas, no sentirse guapas, no sentirse queridas… He aquí el reto para los padres y para la sociedad en general: formar y reforzar a todos los jóvenes en estas asignaturas que, aunque por desgracia muchos adultos aún tienen pendientes, ellos están a tiempo de aprender. La adolescencia es la gran oportunidad para aprender a conocer, si no se ha logrado todavía, el funcionamiento de las propias emociones y el aprovechamiento de las mimas para saber dirigirse de manera voluntaria hacia lo que uno quiere y con quien uno quiere.

Esto da sentido a las páginas de este libro. Como un espejo en el que se mira la sociedad actual por dentro y, asimismo, la familia, que es donde de verdad se observa el auténtico calado que tienen las vivencias de los individuos. Los padres podrán, a través de casos reales, identificar problemáticas adolescentes que coincidan con aquellas que están mermando considerablemente su capacidad de

reacción frente a adversidades, que por cotidianas en ocasiones parecen inofensivas pero que les hacen sufrir enormemente y, muchas veces, son el germen de conflictos futuros más graves.

Una vez más, y como no podía dejar de ser, este libro tiene un doble objetivo: por un lado, proporcionar a los padres las estrategias adecuadas para afrontar con éxito las situaciones difíciles planteadas con sus hijas adolescentes y, por otro, hacerlo manteniendo la atención en su autoestima como fuente no solamente de estabilidad emocional, sino como clave preventiva que siempre estará presente y mediará en las vicisitudes de la vida de sus hijas.

No perdamos de vista la idea de que la mayoría de las dificultades que vivimos de adultos tienen su origen en la infancia y, especialmente, en la adolescencia. Por ello, el hecho de que los padres vivan con ilusión y esperanza esta etapa de sus hijas será crucial para que puedan educarlas desde la convicción de estar aportándoles mucho más que ayuda, todo un conjunto de herramientas para su futuro, para fortalecerlas internamente y que puedan descubrir su capacidad para enfrentarse por sí solas a cualquier adversidad de la vida.

CAPÍTULO I. LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA. ¿SE QUIEREN?

Confusiones alrededor del término

No somos conscientes de hasta qué punto la palabra autoestima se usa de manera indiscriminada en los últimos tiempos. Siendo un término tan interesante e importante dentro de la lista de vocablos que ayudan a definir el estado psicológico de una persona, puede llegar, si seguimos por este camino, a verse desprestigiado y a carecer de sentido. Es raro encontrar unos padres que vengan a consulta por dificultades con sus hijos y no te digan al principio o al final: «Tiene la autoestima muy baja». Se ha convertido simplemente en otra forma de definir el estado de alguien o de señalar si se siente bien o mal una persona, cuando en realidad es mucho más que eso. Es, como si dijéramos, una pieza interna que cada uno de nosotros tenemos y que si funciona de manera positiva y representa una autoestima alta, nos permite vernos a nosotros mismos y divisar las experiencias, tanto las extraordinarias como las corrientes y cotidianas, con optimismo, con naturalidad y con confianza. Pero si funciona de manera negativa y representa una autoestima baja, lo que experimentaremos estará teñido por escepticismo, negativismo, inseguridad y falta de confianza. Es algo así como una compleja óptica en la que, dependiendo del cristal que utilicemos, tendremos una vivencia diferente, positiva o negativa.

Primera confusión: la circularidad

Uno de los problemas habituales que se presenta al manejar este término con tanta imprecisión viene dado por su *circularidad*, es decir, por su capacidad intrínseca para ser a la vez causa y efecto, o consecuencia. Por un lado, sabemos que una adolescente con una alta autoestima divisará sus experiencias más negativas como algo, en cierto modo, externo a ella, de tal forma que, se centre o no en mejorar, no se verá afectada internamente por ello, y lo entenderá más bien como algo que está en un plano distinto al de su valía personal. Por el contrario, esa misma adolescente con una autoestima baja proyectará esas mismas experiencias negativas como algo interno y estable, es decir, como algo que es consecuencia directa de su falta de habilidades, de su incapacidad personal para hacer frente a ese tipo de acontecimientos y a otros

muchos. Nos podemos imaginar cómo se sentirán una y otra: la primera no se sentirá especialmente mal, y trabajará o no para mejorarlo la próxima vez, pero no tendrá sentimientos de inferioridad ni llevará a cabo ningún tipo de infravaloración; la segunda, en cambio, es muy probable que no se esfuerce en mejorarlo y además, lo que es peor, se sentirá fatal y se echará toda la culpa de lo que ha ocurrido, con lo que es fácil observar cómo cada vez su autoestima es más baja y se configura un círculo vicioso en el que la autoestima negativa resulta ser la causa y el efecto.

Cuando los padres presencian dificultades en sus hijos, no son capaces generalmente de discernir entre la autoestima como causa o como consecuencia.

Segunda confusión: seguridad aparente es igual a autoestima alta

Otra confusión habitual sobre el significado de la autoestima se produce cuando pensamos que si una adolescente es altiva, arrogante, aparentemente segura de sí misma, es que tiene una alta autoestima. No tiene por qué ser así en absoluto; es más, en estos casos la inmensa mayoría de ellas lo que presentan es una fachada, una imagen como reacción a algo que les hace sentirse profundamente mal y que, sin ser muy conscientes de ello están utilizando a modo de defensa. Es verdad que nos resulta más fácil ver la asociación entre una autoestima baja y una persona inhibida, que no es capaz de mirar a los ojos, que mira hacia abajo, que parece abatida y sin fuerza personal para enfrentarse a determinadas situaciones. Existen muchas a nuestro alrededor con este perfil, pero también es frecuente ver, y sobre todo en los adolescentes, el perfil contrario, es decir, los que, ante errores o situaciones claramente negativas provocadas por ellos o en las que se han visto envueltos, se crecen y parecen estar por encima del bien y del mal, como si no fuera con ellos, como si todo lo hicieran bien y nada pudiera afectarles a esa fragilidad disfrazada y que realmente esconde una incapacidad para la autocrítica, para asumir sus errores y para aguantar el malestar que les genera saberse conocedores de que no hacen ciertas cosas bien o incluso que las hacen muy mal.

Es fantástica, pero le falta creérselo

En las relaciones habituales entre adultos es irrelevante si los demás saben más o menos de los diferentes asuntos o son mejores o peores en distintas habilidades. Al menos es así a la hora de valorar nuestros sentimientos hacia ellos: tan válido es un amigo más

intelectual como uno más ignorante.

¿Ocurre lo mismo respecto a los adolescentes? ¿No les transmitimos muchas veces la idea de que han de destacar en todo? ¿De que sería fantástico que fuesen buenos estudiantes, deportistas, lectores, curiosos, ciudadanos correctos…? ¿Es posible que intentemos proyectar en ellos lo que nosotros no somos, lo que nos hubiera gustado ser…?

¿Qué pasa entonces con adolescentes menos agraciados físicamente, o que son menos atléticos, o menos habilidosos socialmente? La escala de valores que tienen muchas veces es la que se ha volcado sobre ellos, la que, seguramente sin ser plenamente conscientes, les trasladamos y se va instalando como algo que se adquiere y se va posando a lo largo del tiempo.

> *Hagamos un esfuerzo por entender que lo positivo es transmitirles la idea de que son buenos porque sí, independientemente de lo que hagan o dejen de hacer bien; es decir, proveerles de una buena estima por encima de todo aquello que puedan hacer mal o regular y no solo basada en lo que les haga conseguir un hipotético éxito.*

Es lo que Nathaniel Branden refleja en su clásico libro *Cómo mejorar su autoestima* cuando se refiere a la autoaceptación, diciéndonos que esta pide que enfoquemos nuestra experiencia con una actitud que vuelva irrelevantes los conceptos de aprobación o desaprobación: «Sean cuales fueren mis defectos e imperfecciones, me acepto a mí mismo sin reservas y por completo».

El caso de Emilia

Emilia tenía doce años y cursaba primero de la ESO cuando vinieron a verme sus padres. Tenía dos hermanos, chico y chica, bastante brillantes y que cumplían las expectativas de sus padres en gran medida. Los padres también habían sido muy buenos estudiantes y en la actualidad se dedicaban a profesiones de un nivel alto, con un trabajo bien remunerado y muy bien considerado. Todos los hijos estudiaban en el mismo colegio, un centro con bastante prestigio y mucha exigencia y donde también las expectativas eran francamente altas.

El problema, tal y como nos lo expusieron sus padres, era que Emilia no terminaba de conseguir unos resultados acordes con lo que se esperaba de ella, y digo terminaba porque los intentos por lograrlo se venían sucediendo desde años atrás. Desde pequeña, gran parte de la dinámica familiar estaba dirigida en este sentido, algo que, lógicamente, iba acompañado de preguntas sin respuestas:

«¿Si los demás aprenden rápido y bien, o si los demás ponen mucho interés, o si los demás se esfuerzan, por qué ella no lo hace en la misma medida?».

Como en casos similares, los padres llevaban ya mucho tiempo sintiéndose mal y alterados como consecuencia de un sinfín de discusiones, gritos, acompañados de un poso de culpabilidad que cada vez duraba más. Aun así, las condiciones familiares no habían cambiado ni un ápice. En estos casos, todos llevan tiempo sobreviviendo, es decir, casi nadie se encuentra bien con el papel que le ha tocado: el padre se siente mal porque piensa que la única vía es exigirle más hasta obtener unos resultados adecuados y, por supuesto, como no lo consigue, se desconcierta, pero no ceja en el intento; la madre se siente tremendamente culpable por todas las veces que ha provocado que la niña explote y llore de impotencia y de rabia y por ella misma que, a pesar de llevar mucho tiempo siendo consciente de que así no van por buen camino, todavía no ha sido capaz de pararlo y hacer las cosas de otra manera; los hermanos, aunque se meten bastante con ella e incluso se mofan de su falta de capacidad, otras veces no se sienten a gusto cuando es evidente que los resultados de Emilia no son positivos o cuando el ambiente familiar se enrarece y explota.

> *Es importante tener presente que aunque existen casos de adolescentes que parece que no han sido agraciados en ningún sentido, es decir, que no son capaces de conseguir el éxito prácticamente en nada, todas las personas tienen cierta facilidad y predisposición para llevar a cabo determinadas actividades o desarrollar facetas concretas de manera más exitosa, pero es cierto que no todas llegan a descubrirlo.*

Este no era el caso de Emilia, que tenía cierta mano para el deporte, en el que incluso destacaba, y este aspecto era reconocido por todos. Pero siempre había un pero con ella y era su bajo rendimiento escolar. Esta sensación la tienen muchos adolescentes. Sus padres nunca están lo bastante satisfechos con ellos como para decirles sencillamente: «¡Qué bien!». Se quejan de que este «¡qué bien!» va acompañado siempre de un «pero»: «Qué bien que hayas aprobado, pero la próxima vez has de sacar una buena nota».

> *Todas las personas que no se quieren mucho han tenido «peros» en su vida, quizá al principio por parte de los demás, pero después claramente por parte de ellos mismos.*

La mayoría de los casos de estas características que se nos presentan en la consulta parten siempre de la demanda de ayuda

por parte de los padres para las dificultades académicas de los hijos, con vistas a proporcionarles una línea curricular adecuada, pero en el caso de Emilia, su madre sentía además todo el peso de saber que llevaban tiempo machacando a la niña y no eran capaces de evitarlo. Como he dicho, no es habitual que traigan estas pretensiones; lo normal es que las descubramos durante la terapia, y supone un enfoque previo interesante para la salud mental de los jóvenes y para su autoestima. Por supuesto, también desde el principio evaluamos bien los problemas y las dificultades de aprendizaje de cara a facilitar el avance de Emilia en todo lo concerniente a su progreso escolar, pero de manera especial trabajamos para que recuperara algo que había perdido hacía ya mucho tiempo: la sensación positiva de ser competente, válida, de servir para algo, por mucho que hubiese áreas que no se le dieran bien y por mucho que estas pudieran ser consideradas fundamentales.

Es imprescindible descubrir las «conductas tapadera» que forman parte del repertorio de la adolescente, que encubren buena parte del problema principal.

> *En este caso se trató de hacer visibles sus enfados frecuentes, discusiones, agresiones al resto, comentarios despectivos, excusas y mentiras, un creciente abandono del esfuerzo y del estudio…*

También fue necesario enseñar a sus padres a cambiar la perspectiva para que consiguieran fijarse en otro conjunto de cosas, como lo competente que era en el deporte, o la voluntad que mostraba cuando se trataba de echar una mano en cosas manuales o, simplemente, lo honesta que era y lo que podría llegar a ser en un futuro como persona.

> *Esta es una de las claves más importantes: llegar a valorar a un adolescente no por lo que muestra, o por lo que creemos que es, o por lo que hace bien o muy bien, sino por lo que potencialmente representa, o sea, por lo que puede llegar a ser, con total seguridad una persona con talentos por descubrir, con fortalezas quizá aún escondidas, pero sin duda alguna por revelar. En ningún caso es justo centrar la valoración en aspectos específicos de ningún tipo.*

Tú eres la margarita: me quiero, no me quiero

Quererse incondicionalmente es casi una quimera, un privilegio del que disfrutan solo unos pocos que parecen poseer algo especial.

Y lo cierto es que se trata de una carencia que vemos a nuestro alrededor con relativa facilidad en personas normales, con sus virtudes y sus defectos, que transmiten una falta de amor propio, entendido como descontento consigo mismas, que delata la tendencia interior a la insatisfacción casi permanente. Cualquier cosa es buena para lamentarse: el físico, la forma de expresarse, la capacidad intelectual, etc.

> *El vicio que produce estar tan pendientes de lo negativo de cada uno, o de las carencias o de los errores cometidos, es acumulativo y, con el tiempo, atrofia la capacidad para sentirse orgulloso de sí mismos e inculca en la persona una forma de estar, una forma de ser, que de manera automática va germinando en una personalidad con una baja autoestima cada vez más difícil de modificar. Como mucho, se pueden observar momentos de lucidez, de felicidad inmediata asociada a algún acontecimiento que, de manera externa, aparece como generador de autoestima, pero, en realidad, es caduco y cambiante como todo lo que procede de nuestro exterior.*

Transmitir afecto incondicionalmente y perseguir que los demás lo intenten consigo mismos debería de ser uno de los grandes retos para la enseñanza de la autoestima. Por mucho que nos cueste aceptarlo, no nacemos para conseguir objetivos, ni para ser como los demás, ni para destacar sobre ellos. Por eso, sería más que razonable que desde pequeños pudiéramos crecer aceptándonos a nosotros mismos de forma positiva, como únicos y diferentes que somos.

Una de las cuestiones sobre las que reflexionar por parte de los padres es precisamente esa transmisión de valores que, a lo largo del tiempo y de forma subliminal, acompaña los aprendizajes de sus hijos. Si se fijan, podrán observar que infinidad de veces los más pequeños confunden la aprobación o desaprobación de los demás por lo que se hace o se deja de hacer bien con la aceptación y la estima, y como oportunidades para el error hay del orden de algunos cientos de miles hasta el final de la adolescencia, habrá que tenerlo en cuenta si nos proponemos ayudar a alguien a mejorar su autoestima.

Si conseguimos que sientan que se les aprecia por encima de cualquier resultado que consigan o característica que presenten, estará garantizado que las adolescentes también lo aprendan a hacer consigo mismas.

Si las personas crecemos con la convicción de que a veces se nos quiere más y otras veces menos, asumiremos dos cosas: primero, que el amor no es incondicional y que está ligado a ciertas actitudes

o comportamientos nuestros; y segundo, que son los demás quienes gestionan nuestro sentimiento de afecto y bienestar interno.

> *Es necesario reforzar la idea de que cada cual depende en buena medida de sí mismo y es responsable de suministrarse la mayor parte del amor que necesita. Lejos de pensar que esta idea puede alentar la individualidad, lo que genera son relaciones más sólidas tanto en el ámbito de la familia como de los amigos o de las parejas, y exentas de dependencias emocionales o necesidades de amor mal entendidas. Habría que cambiar la famosa frase de «Me quiere, no me quiere» por la de «Me quiero, no me quiero», o mejor: «Me quiero, me quiero».*

El lenguaje no verbal como potente transmisor de estima

Son muchos los años críticos que estamos expuestos a la aprobación o desaprobación de los demás, y los adolescentes son especialmente sensibles a la información que cuestione o ponga en duda cualquier cualidad propia. Adoptan un estilo de comunicación de carácter anticipatorio, marcado por sus expectativas, sus ideas o su estado en ese momento y tienden a observar los gestos y las caras de los demás y establecer rápidamente interpretaciones, no siempre acertadas pero muchas veces acordes con los mensajes no verbales del interlocutor. Si durante años ya hemos visto que son muchas las ocasiones para corregirles, para regañarles o para sancionarles, no es de extrañar que los padres adquieran, por un lado, la pose, aunque sea sin pretenderlo, de insatisfacción, de queja y, en definitiva, de falta de elementos positivos, y por otro lado, la dificultad creciente para encontrar cosas positivas en sus hijos que justifiquen o permitan otro tipo de actitud menos negativa. Hay que recordar que el lenguaje no verbal dice mucho más que el verbal y es mucho más representativo de las emociones, por lo que será importante aprender a manejarlo con el fin de que ayude a expresar lo que verdaderamente se pretende y no dejarle que transmita aquello que en el fondo no se desea.

Hay padres que te dicen que ellos siempre han tratado de ser ecuánimes y que, lo mismo que han reprobado a sus hijos cuando han hecho algo mal, han sabido fijarse cuando han actuado bien y, llegado el caso, incluso felicitarles por ello. Pero yo les hago ver que eso es lo que ellos han podido pretender en el mejor de los casos. Ahora bien, la realidad es bien distinta por dos razones: la primera, como ya hemos mencionado, porque las oportunidades de hacer las cosas mal y de cometer errores por parte de los hijos son abundantes y aparecen en todas las etapas evolutivas —incluso

cuando somos adultos cometemos errores—; la segunda, porque los padres están más pendientes de aquello que se aleja de lo normal, de lo positivo, de lo que esperan, que de aquello que hacen bien, puesto que se supone que es su obligación y la teoría que aplican es que si algo lo hacen bien para qué se lo van a recalcar si es lo normal. Por lo tanto, como aquello que los hijos hacen correctamente, por lo general, no provoca ningún tipo de emoción en los padres —a excepción de aquello que pueda ser extraordinario, que entonces les emocionará y atraerá su atención —, los errores suelen provocar enfado, frustración, preocupación, miedo y otras muchas emociones negativas que acaban acaparando y siendo compañeras de viaje de los padres en la educación de sus hijos. En definitiva, es francamente fácil que los padres se encuentren con todo un repertorio de respuestas negativas bastante interiorizadas, enquistadas y que forman parte, aun sin pretenderlo, de la comunicación con sus hijos.

Es importante saber también que en los adolescentes pasa algo parecido, es decir, llevan tanto tiempo en esas circunstancias que han desarrollado también una forma de reaccionar casi automática que hace que estén muy a menudo a la defensiva y proyectando que los demás van a tener una respuesta negativa sobre ellos. Eso les hace parecer sensibles a las críticas o susceptibles a ciertos comentarios que consideran intencionadamente ofensivos cuando no lo son en absoluto.

Quienes creyeron en nosotros

Cuando miramos atrás, a nuestra infancia, a nuestra adolescencia, todos somos capaces de identificar a determinadas personas que supusieron para nosotros algo especial y que dejaron una huella positiva que aún permanece y que probablemente lo hará durante toda nuestra existencia. Algún profesor, algún familiar, alguna amistad, algún vecino, la madre, el padre… fueron para nosotros los mejores proveedores de autoestima concentrada porque su presencia, sus acciones y sus expresiones nos llegaban muy adentro y nos hacían sentirnos especiales. Los jóvenes y adultos con quienes trabajo en el marco del *coaching* son buenos conocedores de esta retrospectiva, puesto que recordarlo y reflexionar sobre ello les ayuda a reenfocar sus vivencias actuales y a identificar sus puntos de apoyo a lo largo de su vida, tanto a nivel laboral, en el caso de que el objetivo sea exclusivamente el trabajo de sus competencias en la empresa, como a nivel personal en el resto de las facetas de la vida.

En muchos casos, esas personas fueron quienes demostraron más paciencia con nosotros, o quienes nos escuchaban siempre antes de

darnos sus consejos o advertencias, o quienes, a pesar de los malos momentos, mantenían la sonrisa y la tranquilidad, o sencillamente quienes sacaban lo mejor de nosotros sin saber muy bien por qué razón.

Ken Robinson, en su libro *El elemento,* que profundiza en el campo de la creatividad, la innovación y el aprendizaje, y en referencia al futuro profesional, se pregunta: ¿qué harán nuestros hijos si continuamos preparándolos para la vida siguiendo los modelos antiguos de educación? ¿No es obligación nuestra animarlos a explorar tantos caminos como les sea posible para que descubran sus verdaderas capacidades e inclinaciones? ¿No nos gustaría ser quienes descubramos sus talentos?

El gran reto para los padres es intentar participar para conseguir ser, en alguna medida, esa figura para sus hijos adolescentes, difícil papel teniendo en cuenta que tendrán que transmitirles responsabilidad, firmeza, límites, y al mismo tiempo cercanía, seguridad y afectividad. De todas formas, es perfectamente posible de ejercer y muy reconfortante, dado que les permitirá sentirse muy satisfechos y orgullosos por haberlo conseguido.

Es necesario tener en cuenta que ese papel siempre lo ha ejercido y lo ejercerá alguien. Si nosotros no intentamos hacerlo, será como desaprovechar esa oportunidad que tenemos delante.

> *La adolescencia es como «la gran oportunidad», es cuando se da el mayor grado de importancia a todo lo que acontece, para lo bueno y para lo malo. Por ese motivo, cuando los chicos sienten que se está cerca de ellos y que se cree en ellos, lo agradecen eternamente, de la misma forma que cuando ven que no se confía en ellos, lo asumen y padecen como algo tremendo y permanente.*

CLAVES PARA DEMOSTRARLES QUE SON LO MEJOR

Fijarse más en lo positivo

Cuando se destaca lo positivo, se consigue que las adolescentes también aprendan a valorarlo en ellas mismas. Se trata de un hábito, de una sana costumbre, de un antídoto para el sinsabor que genera hacer las cosas mal o cometer errores. Y son también muchas las oportunidades que brinda el día a día para observar este tipo de conductas o actitudes. En casos de adolescentes más difíciles, sabemos que es complicado encontrar comportamientos que se puedan tratar como positivos y que den pie a ser reforzados, es decir, a poder recalcarlos, incidir positivamente en ellos y tenerlos en cuenta, pero se trata de hacer un mayor esfuerzo y así

poder descubrirlos y utilizarlos para la causa. Su autoestima lo agradecerá y será como un oasis en el desierto, les permitirá repostar y sobrevivir al menos. Cuanto más difícil sea la adolescencia, más huellas dejarán estos actos positivos y las personas que los llevan a cabo. Tal es así que, después de años, puedo decir que las jóvenes que me cuentan que se acuerdan de mí y que fui importante para ellas son las que se encontraban en circunstancias más complicadas y extremas y carecían de oportunidades para encontrar en ellas cualidades o características positivas de cualquier tipo. Y lo hacen mandándome a personas de su entorno, como hermanos o a sus parejas, que me transmiten el valor que tuvo aquella intervención en un momento en el que parecía que estaba todo perdido y que estaban absolutamente solas.

Transmitirles que lo conseguirán

Hacerles llegar el mensaje de que a pesar de todo lo lograrán y evitar transmitir la idea de fracaso, tan fácilmente asociada a cuando no consiguen los objetivos o a cuando no aciertan en lo que se proponen. Tenemos a muchas adolescentes intentando conseguirlo y a la vez sintiendo en su interior que no son capaces. En ocasiones, se usa un doble lenguaje, pero de fondo permanece más el efecto que ejerce cualquier comunicación que incide en lo negativo o en que no se conseguirá. Una vez más, es preciso señalar que, en los casos más difíciles, las adolescentes son más sensibles a la información negativa y también se muestran más reactivas a la misma, por lo que al ser más selectivas acentuarán inconscientemente su malestar y sus respuestas negativas.

El futuro no está escrito y, puestos a ser agoreros, es preferible apostar por un buen resultado que por uno malo, pues, en el peor de los casos, les quedará grabada la idea de que se confía en ellos. Muchos adolescentes mantienen la idea interna de que algún día demostrarán a los demás, en especial a sus padres, que eran capaces de conseguirlo y así podrán restregárselo para que vean lo equivocados que estaban. Es un recuerdo nefasto y dañino.

Mirarles a los ojos

Es tal la prisa interna que tienen los adolescentes por ir a lo suyo, a lo que verdaderamente les interesa en cada momento, a lo que sienten y les mueve al instante, que es difícil conseguir comunicaciones largas, y en ocasiones ni siquiera cortas. Nada que no sean mensajes cortos les llegan. Sin embargo, necesitan como cualquiera —incluso más— conectar y sentir que suscitan interés y que son objeto de preocupación por parte de los demás. En el fondo,

existe seguridad en las personas con quienes se relacionan.

Para los padres, es difícil mantenerse ahí, con tantas cosas que decirles y con tanta necesidad de transmitirles y no poder hacerlo con normalidad. Hay momentos en que se corre el riesgo de acabar haciendo lo mismo que ellos, es decir, hablándoles poco, de las mismas cosas y manteniendo un contacto mínimo o casi inexistente.

Por ello, será crucial que, aunque no se puedan tener grandes conversaciones, las que tengan lugar han de ser en las mejores condiciones, sin sensación de prisa, sin condiciones, con algo de satisfacción por ese instante que se está viviendo. Cuando sienten que se les mira con atención, lo experimentan como un momento importante y significativo que, aunque dure poco, deja una impronta del tipo: «Soy importante, se me escucha, se me entiende». Son tantas las adolescentes que se quejan de que no se les tiene en cuenta que no llamaría la atención si no fuera porque, en la mayoría de los casos, los padres llevan tiempo desgastándose intentando comunicarse y decirles cosas sensatas, y al no recibir señales de que el mensaje llega, ya han sucumbido al desánimo y dejado de hacerlo en muchos casos.

Las consignas son empezar por: «Menos lenguaje verbal y más no verbal». Intentar captar su mirada para que sienta que estamos ahí, para que perciba que en ese instante no hay nada ni nadie más importante.

CAPÍTULO II. ESTAR SEGURAS DE SÍ MISMAS. ¿TIENEN CONFIANZA?

APARENTEMENTE, ES LA MÁS SEGURA

Sabemos que una persona segura de sí misma lo refleja en sus opiniones, en sus gestos, en sus actitudes… es fácil distinguir a una persona segura que da su opinión de principio, no la esconde ni se la guarda por sistema, y además, que no tiene miedo a que esa forma de pensar sea discrepante o que caiga en un entorno de opinión contraria a la suya o de que incluso le puedan rebatir y pueda dar lugar a críticas. De igual forma, gestos decididos, contundentes, claramente definidos, incluso con cierta espontaneidad, también son reflejo de seguridad.

Ahora bien, la adolescencia presenta características que podríamos denominar típicas por ser muy frecuentes o por verse acentuadas en este periodo de la vida. Me refiero, entre otras, al desarrollo del espíritu crítico, lo que da lugar a exponer las opiniones de manera contundente muchas veces, sin freno alguno, haciendo alarde de una impulsividad inusitada y perdiendo cualquier miedo a la controversia; es más, provocándola y buscándola como forma de romper la estabilidad del entorno y así poder ensalzar el protagonismo propio. Del mismo modo, gestos duros y firmes son típicos de esta fase donde la comunicación en general adopta formas no verbales cargadas de ímpetu y fuerza.

En conclusión, muchas adolescentes que parecen muy seguras de sí mismas, que nos hacen pensar que lo tienen muy claro y que les sobra cualquier opinión, lo que realmente hacen es mostrarse y trabajar en desarrollar su personalidad que aún necesita mucha reafirmación y aprendizaje a través de esas propias experiencias.

Como nos cuenta M.ª Jesús Álava en su magnífico libro *Recuperar la ilusión*, hay quien piensa que los jóvenes de hoy deberían ser más seguros, ya que tienen una formación académica superior a la de generaciones anteriores. Sin embargo, estos conocimientos no son un baluarte que genere confianza. Resulta sorprendente lo mucho que pueden llegar a sufrir cuando surgen dificultades, situaciones que les paralizan, ante las que no saben cómo reaccionar, y que ponen en evidencia su inseguridad y su falta de confianza en sí mismos.

LO AVERIGUAN PROBANDO

¿Cómo se aprende en la vida si no es probando? Sería bonito pensar que pudiera haber una formación teórica y ello garantizara el éxito, pero sabemos que no existe ningún aprendizaje vital que proporcione el camino adecuado sin la práctica, sin el ensayo y el error.

> *Cuanto más nos equivocamos más aprendemos, y cuanto más probamos más nos equivocamos. Por lo tanto, hay que plantearse que lo verdaderamente importante es dar seguridad a quien opina, a quien intenta, a quien da un paso hacia delante, no solo a quien acierta o a quien consigue lo que busca.*

En muchas ocasiones, se ha constatado que en ambientes familiares muy restrictivos, donde no se toleran desviaciones de la norma, opiniones contrarias o conductas discrepantes, solo se consigue que todo aquello que la persona considere que no va a ser aceptado probablemente lo esconderá, lo evitará o mentirá sobre ello. En ambientes más tolerantes pero en los que se mantiene la firmeza, se transmite más coherencia porque a pesar de mantener criterios fijos sobre determinados asuntos, existen otros en los que son más flexibles, por lo que la imagen que generan los adolescentes en este caso es que, independientemente de lo que opinen, se les escucha y respeta, aunque no se esté de acuerdo con ellos o existan determinados comportamientos intolerables.

Ayudarles a creer en sí mismas

Ante esa frágil seguridad parapetada en respuestas sobradas de confianza en apariencia, muchas veces los adultos tienen cierta tendencia a confrontarlas directamente en el intento de que la adolescente se dé cuenta al instante de su error o de su fallo, utilizando comentarios como: «Pero qué dices, ¿no te das cuenta de la tontería de tus palabras?»; «Estás totalmente equivocada, ya te darás cuenta»; «Qué barbaridad. ¿Eres consciente de lo que estás diciendo?».

Sin embargo, ese tipo de comentarios por parte del adulto son percibidos con frecuencia por la adolescente como una clara contraposición a sí misma, por lo que en vez de tomárselo de forma constructiva, como muy probablemente sea la intención del adulto, lo haga como una intromisión en la libertad propia y un intento de imposición de otro criterio que no es el suyo. Por lo tanto, es importante intentar huir de ese tipo de estrategias, y para que poco a poco reflexionen y vayan escogiendo respuestas más elaboradas, no posicionarse ni tan directa ni tan claramente en contra de sus

manifestaciones. Con ello se consigue que se relajen y no vean lo que viene de fuera como una intromisión en sus opiniones ni valores. A partir de ahí y si es posible, se puede intentar apoyar alguna parte de lo que hayan dicho, y después, si hay ocasión, se les puede hacer saber lo que se piensa en realidad.

Resumen de los pasos a seguir

• *Primero*: no posicionarse radicalmente en contra de su opinión.

• *Segundo*: tratar de encontrar algún aspecto que poder reforzar y con el que estar de acuerdo.

• *Tercero*: si no hay reacción negativa, exponer la opinión o el consejo oportuno. Si existe una reacción negativa por parte de la adolescente, será mejor dejar cualquier acción para más adelante. No hacer nada para que ella misma caiga en la cuenta de la desproporción de su respuesta o para no entrar en el posible conflicto provocado.

Hay que recordar siempre el propósito que se persigue, que no es otro que ir ayudando a que la adolescente vaya afianzando su carácter y poniendo en marcha recursos más reflexivos que emocionales en los que ella misma se apoye para discurrir e ir configurando su auténtica forma de pensar, opinar y posicionarse ante la vida.

Por desgracia, me encuentro a muchos adultos en consulta que llevan toda la vida padeciendo este tipo de dificultades que se originaron, como otras muchas, en la infancia. Me refiero a personas que, en el ámbito laboral sobre todo, no se atreven a dar su opinión, a exponer sus conocimientos y a participar de forma activa en sus equipos de trabajo. Y es que esos aprendizajes tempranos les dejaron huella, les llevaron erróneamente a pensar que sus opiniones eran una tontería, insignificantes o impropias de una adolescente y por lo tanto de una persona. En muchos casos, a pesar de los años que han pasado, las sensaciones internas que experimentan cuando se exponen a situaciones de evaluación grupal son las mismas, habiendo generado pensamientos de infravaloración en comparación con otras personas, lo que al final les carga de miedos e inseguridades en este sentido.

Recomiendo a los padres que hagan con sus hijos adolescentes lo que yo hago con ellos mismos, es decir, para ayudarles y conseguir que escuchen mis indicaciones, y que por supuesto las sigan, no les digo una y otra vez que están equivocados y que las cosas se hacen así y ya está. Trato de entenderles emocionalmente y reforzar todo el esfuerzo e interés que presentan, aun cuando cometan errores, y también de orientarles y pautarles con la suficiente delicadeza como

para evitar que se sientan más culpables.

> *Lo deseable es conseguir que los adolescentes vayan poco a poco elaborando ellos mismos su camino, sus fortalezas y el desarrollo de los recursos que, cuanto más escogidos sean, más grado de conciencia les van a suscitar; es justo lo que necesitarán en un futuro cuando se encuentren con situaciones ingratas que solventar o decisiones difíciles que tomar.*
>
> *Cuanto más sientan que son dueños de su propio destino, más autonomía tendrán frente a personas o circunstancias que les aten y, desgraciadamente hay que decir, que existen con más frecuencia de la que sería deseable. Cuanto antes empiecen a equivocarse y a atribuirse a ellos mismos la responsabilidad, antes comenzarán a madurar y a ser independientes en este aspecto. Pero recordad: la clave es poder equivocarse pero seguir opinando sin sentir que no se tiene capacidad para ello.*

El caso de Belén

Belén tenía quince años cuando sus padres acudieron por primera vez a verme. Tenía una hermana tres años menor y las dos vivían con su madre desde que se separara de su padre, hacía ya unos cuantos años. La relación entre sus padres era bastante buena y pude apreciarlo al instante en esa primera reunión que tuvimos. Diferían, como la mayoría de las parejas, en su forma de ver los problemas y a la hora de adjudicarles más o menos importancia y sobre todo a la hora de interpretar y de explicar el porqué de los mismos. Resulta curioso comprobar que la mayoría de las personas, en busca de una respuesta a aquellas cuestiones que les preocupan, van conformando la suya propia hasta convencerse de que es la correcta, la razón última de lo que sucede. De esta forma, cuando acuden a un profesional, desde un principio quieren dejar claro que ellos son conscientes perfectamente de lo que ocurre. Lo normal es que los dos cónyuges traigan teorías diferentes sobre la misma cuestión y que nunca coincidan. Pero en el caso que nos ocupa, el respeto que mostraban entre ellos significaba para mí una especie de salvoconducto, una garantía para poder trabajar de manera conjunta, en equipo, que es lo deseable en estos casos, puesto que el objetivo es común y único: su hija Belén.

Estas eran algunas de esas ideas que portaban los padres: el padre decía que creía que habían sido muy permisivos y que no habían sabido captar la singularidad de Belén y que la separación le había afectado sobremanera; la madre, por su parte, estaba segura de que su padre había dado muestras siempre —sin pretenderlo, claro— de

apreciar más los valores de la hermana que de Belén, y de que le habían regañado mucho más y, además, como Belén estaba rellenita, se veía fea y al compararse con la hermana tampoco salía ganando precisamente.

Al principio, siempre trato de desviar la atención de estas ideas preconcebidas que traen y les hago ver que no es momento para conjeturas de igual forma que no lo es para juicios clínicos o cualquier otro tipo de prejuicios que nos alejen del rigor que nos aporta la observación de su hija y la atención a todos aquellos aspectos que de manera singular la rodean y hacen de ella un caso único. Todo lo demás nos conduciría a errores que no nos podemos permitir en psicología porque entonces no funcionaría como una ciencia experimental, que investiga con rigor y actúa con prudencia.

Ponernos manos a la obra supone siempre y en todos los casos observar muy bien durante una semana o diez días esas conductas preocupantes y todo aquello que forme parte de la demanda que nos hacen. En el caso de Belén, sus padres llegaban muy preocupados con ella, a la que veían permanentemente a la defensiva, con un alto grado de arrogancia, muy conflictiva dentro de casa, en especial con su hermana, y desde hacía un tiempo, bastante dispersa en el colegio, donde también comenzaba a tener algunos problemas de disciplina, que, por cierto, habían desembocado en la sugerencia por parte del colegio de que buscaran ayuda externa. También les preocupaba el nivel de decir mentiras al que estaba llegando, y aunque reconocían que siempre había sido un poco mentirosilla, ahora estaba alcanzando un punto de preocupación importante.

Cuando conocí a Belén y tras algunas pocas sesiones, vi que las manifestaciones de sus problemas estaban relacionadas con esa coraza que ella se había ido fabricando poco a poco y que los demás, de una forma u otra, habían ido consolidando y engrosando en cierta medida. Físicamente, a pesar de ser fuerte y de presentar una buena complexión, se sentía en clara desventaja respecto a su hermana, que era una magnífica deportista. Además, esta era una estudiante bastante metódica, que no daba ningún problema a sus padres y que tenía éxito con amigas y amigos porque resultaba simpática y era bastante monilla. Ella llevaba años sintiendo unos celos horribles que le hacían estar demasiado al tanto de lo que sus padres decían o hacían a su hermana y a ella misma y reafirmando sus conclusiones que eran del tipo: «Mi padre me trata de manera distinta a mi hermana»; «Yo sé que le gusta más ella»; «Mi madre está muchísimo más pendiente de las cosas que yo hago, a ella la deja en paz».

Y la verdad es que no era consciente de que su malestar interno le

llevaba a provocar en cierto modo todo eso que estaba experimentando. Por ejemplo, ella se empeñaba en demostrar que era distinta a su hermana intentando llamar la atención a través de conductas bastante provocadoras, utilizando en casa objetos o ropa que no eran suyos y que sabía que no debía usar, o haciendo gala de un desorden espectacular, o en clase molestando y pasando de estudiar, o empezando a fumar y a frecuentar algunos grupos de compañeros no demasiado recomendables. Por supuesto, todo ello acompañado de una auténtica guerra con la hermana; aprovechaba cualquier excusa para meterse con ella y de paso desencadenar un conflicto familiar.

Detrás de esta fachada, se pudo ver una carencia extrema de confianza en sí misma, un camino hacia el fracaso personal enraizado desde hacía años y que ella se iba trazando al empeñarse muy a fondo.

Fue necesario darse cuenta de esto y empezar a centrarse en sus virtudes, muchas de las cuales conseguí que viera que estaban ahí desde casi siempre, pero las tenía por completo descuidadas. Ella era creativa, pero nada metódica; era inteligente, pero no muy aplicada; era guapetona, pero no se cuidaba; tenía sus propios valores, pero se mostraba tremendamente insegura de sí misma.

> *Algunas veces, hay personas que pasan tanto tiempo observándose externamente y comparándose con los demás que se olvidan de mirar en su interior sin saber que pueden descubrirse a ellas mismas de verdad.*

La auténtica Belén empezó a creer en sí misma cuando vio que algunos gestos por su parte tenían consecuencias inmediatas positivas para ella. En el plano más práctico, menos psicológico, proponerse ser más organizada en casa, resolver su dejadez y cumplir con más eficacia con sus obligaciones o aprender a reaccionar mejor con su hermana, cambió el clima familiar de inmediato y ella empezó a percibir cómo dejaba de ser la mala de la película para empezar a tener ciertos privilegios que hacía tiempo había perdido y que la tenían sumida en una situación de castigo casi permanente. A pesar de que parece que estos estados no les afectan, lo cierto es que son bastante terribles, aparte de ineficaces, porque les infunde aún menos motivación por mejorar. En el caso de Belén, aunque continuaran sancionándola cuando no actuara bien, también recibiría refuerzos positivos cuando lo hiciera correctamente. De este modo, comenzó a tener permiso para ir a las fiestas que tanto le gustaban o para comprarse más ropa de su estilo y a percibir que todo dependía realmente de sus actos y no de que sus padres quisieran favorecer más a su hermana que a ella, como

trataba de convencerse a sí misma. Acabó entendiendo que no estaban en contra de ella, sino de determinadas conductas que llevaba a cabo y que tan pronto adquiriese confianza en sí misma, los demás empezarían a descubrir sus encantos.

En el plano más interno lo que trabajamos fue aprender a sentirse bien con ella misma y a descubrir sus fuentes de satisfacción. Aunque el impulso tomado gracias a los logros más rápidos referidos antes nos puso en la buena dirección, fue el trabajo más a largo plazo el que la llevó a verse lo bastante competente, a conseguir una autoestima más auténtica, sin ver la necesidad de mentir como estrategia útil y dándose cuenta de que cuando las cosas no salen bien o se comenten errores, es perfectamente posible reconocerlos y no taparlos, y muy reconfortante sentir que no pasa nada ni es tan dramático hacerlo.

En el plano de su motivación le resultó de gran ayuda encontrar algunos de sus puntos fuertes y ayudarla a orientarse, pensando qué podía estudiar más adelante.

Los padres no se quedaron al margen de este proceso. Desde el primer momento trabajamos en equipo. He de decir que siempre es altamente satisfactorio para los adolescentes que sus padres separados se sienten juntos ante el psicólogo para tratar sus dificultades. Les reconforta y les transmite un mensaje de interés por ellos que está por encima de sus diferencias, y aunque en ocasiones se quejan argumentando que mejor se metan en sus asuntos, internamente están satisfechos de que se preocupen por ellos. Comenzamos estableciendo una pauta fija y coherente para los castigos porque, como es habitual, tenían la sensación de que no les funcionaba, pero, por otro lado, no eran capaces de eliminar esta dinámica. También dejamos de utilizar el castigo como si fuera el eje central de la intervención. Y empezaron a centrarse con más frecuencia en descubrir todo lo positivo que pudiera haber en Belén y en hacerle ver con sus comentarios que les gustaba lo que hacía y que estaban orgullosos de ella. Era necesario incidir en ello para reafirmar su personalidad y ayudarle a ser ella misma. Tuvieron que dejar de estar tan pendientes de ciertas cosas que requerían más esfuerzo y que nunca conseguía llevar a cabo lo suficientemente bien como para que lo consideraran hecho a la perfección. Y así, poco a poco, fue resurgiendo en Belén un sentimiento de eficacia y de valía personal: «Ya no hago todo mal, ya no soy un desastre, ya no visto fatal…».

Ese círculo vicioso en el que estaban todos metidos desde tiempo atrás se rompió y ella comenzó a ver cómo ciertas actitudes positivas por su parte eran recogidas de forma muy satisfactoria por sus padres, quienes se esforzaron por estar muy atentos y más

perceptivos a los pequeños logros que se produjeron al principio, como paso previo a los que vendrían después.

También fue necesario que tomaran decisiones duras e incómodas pero necesarias para la mejora del control externo y del entorno, como fue el cambio de colegio. El ambiente estaba ya viciado y, aunque ella se resistía a trasladarse, en especial porque allí estaban sus amigos, todo apuntaba a la necesidad de un cambio que facilitara el estudio en unas condiciones más favorables para ello, con profesores nuevos pero experimentados y un ambiente escolar que contribuyera asimismo a su avance. Aunque al principio le costó un poco, pasado un tiempo ella empezó a ver claro lo conveniente de la decisión.

En definitiva, Belén despegó y comenzó una carrera exitosa en el terreno personal, que se centró única y exclusivamente en lo que más garantía le proporcionará en el futuro, que no es otra cosa que ella misma, con su potencial, con sus diferencias respecto a los demás, con sus cosas buenas y no tan buenas, con la confianza en sí misma como clave indispensable para prosperar.

¿Por qué empiezan a mentir?

Qué bonito sería que nos dijeran todo aquello que queremos oír.

¿Pero no sería mejor tener el valor para escuchar cualquier cosa que tengan que decirnos?

¿O no sería más adecuado ser capaces de contar todo aquello que queramos?

Acabamos forzando que nos digan lo que queremos oír.

Javier Urra, en el libro *¿Qué ocultan nuestros hijos?,* nos relata historias y experiencias personales de los adolescentes que muchas veces los padres no conocerán nunca a no ser a través de personas ajenas a la familia por escritos o entrevistas a tal efecto. Son sus propios hijos los que se sinceran con extraños.

La mentira es una estrategia básica por naturaleza y que, por su inmediatez y fácil uso, se posiciona como una de las que todo el mundo conoce porque la ha usado en alguna ocasión. De igual forma, alguna vez hemos insistido a un niño o no tan niño que «no se debe mentir», que «no se dicen mentiras». Se aprende con celeridad que es un recurso que puede ayudar a salir de más de un problema, de forma rápida e inmediata, al menos se tiene la sensación positiva de que es así en el momento en el que se confabula o se miente.

Esto nos lleva a una primera reflexión: todo aquello que el cerebro detecta como un recurso que proporciona sensaciones altamente gratificantes o que evita sensaciones muy negativas se repetirá en el tiempo y puede llegar incluso a incorporarse como

una estrategia habitual tras un proceso de automatización.

Y esta primera cuestión suscita la pregunta: ¿por qué entonces no todo el mundo miente si resulta una estrategia tan eficaz?

Pero ocurre que, si bien es verdad que normalmente evita cierto inconveniente inmediato, con el tiempo, raro es que no se dé la vuelta y lo que proporcione sean auténticos problemas por lo que deje de compensar como estrategia, puesto que los beneficios a corto plazo no compensan frente al largo plazo. He aquí una primera razón por la que la madurez y la experiencia van proporcionando la capacidad para entender que la mentira no compensa y no es rentable.

Y es aquí donde caemos en la cuenta de que existen niños que mienten mucho, y adolescentes y jóvenes, e incluso adultos, que no han dejado de hacerlo.

Según mi experiencia, una de las principales razones para empezar a mentir se relaciona con cuestiones escolares, como ocultar las malas notas de un examen o el parte puesto por algún profesor por mal comportamiento o por no hacer los deberes... Pero también tienen que ver con el entorno familiar y las obligaciones habituales no necesariamente ligadas al estudio. Pero si bien los comienzos suelen ser así, lo que sucede después es que el radio de acción se amplía y las mentiras afectan a otros ámbitos. En el terreno escolar algunos llegan a cambiar las notas académicas como auténticos expertos en falsificación o, ya en la facultad, faltar a clase durante un semestre sin que nadie se entere en casa.

Gema repetía tercero en la facultad de periodismo y al cabo de cuatro meses habían descubierto que no asistía a clase ningún día. Al principio lo hizo de vez en cuando, pero acabó por convertirse en algo permanente. Ella decía que no terminaba de verse con gente más pequeña y poco a poco fue metiéndose en un túnel sin salida. Examinando sus antecedentes, podía observarse que, en especial en el terreno académico, siempre había tenido dificultades, lo que se acompañaba de la sensación de que no daba la talla, y esto suponía un problema familiar.

Vanessa estaba estudiando una doble licenciatura porque era lo mínimo que se exigía en su casa para alguien con su capacidad. Padres con carreras profesionales de éxito, hermano mayor brillantísimo y hermana pequeña sobresaliente también. Hasta ahora, ella también había demostrado que era muy competente. Al cabo de unos meses en los que parecía que todo marchaba con normalidad, de pronto resultó que arrastraba del primer cuatrimestre la mayoría de las asignaturas y nadie se había percatado de ello. Vanessa no podía admitir que no estaba a la altura y estaba totalmente convencida de que en su casa no

entenderían el fracaso.

Y, por desgracia, también las mentiras se expanden a otros ámbitos como el relacionado con el abuso de sustancias, o mantener relaciones con personas no aceptadas o amistades poco recomendables, o cualquier cuestión que la adolescente piense que no será admitida de forma positiva por el entorno, independientemente de que pueda estar bien o mal.

Todo ello comporta una falta de seguridad en sí misma que puede acabar dinamitando los propios criterios y la capacidad para defenderlos de manera madura. Estas personas pueden terminar siendo unas auténticas cínicas.

En el libro ya clásico *El niño feliz*, su autora, la educadora Dorothy Corkille Briggs, nos decía que la baja autoestima se encuentra ligada a la exigencia que uno mismo se hace de pretensiones imposibles de cumplir. Una vez fraguada nuestra autoimagen, la necesidad de coherencia interna nos insta a protegerla y conservarla. La mentira se convierte en aliada, la peor aliada.

La influencia del entorno

La influencia del entorno de las personas que mienten habitualmente es una pieza clave para entender la instalación en la mentira y la permanencia en ella. El caso de Gema respondía a una chica con una potencialidad y disposición muy buena para los trabajos de corte más manual; de hecho, ya había demostrado en periodos de verano que en algunos trabajillos que le habían salido tenía la responsabilidad suficiente como para cumplir con horarios, con tareas, relacionarse bien con personas de diferentes entornos, etc. Sin embargo, estaba convencida de que en casa no era suficiente y tenía que acabar la carrera en cuestión, sin pretexto ninguno. Por extraño que nos parezca hoy día, aún existen estudiantes que sienten que no valen para ello, pero que han de cumplir las expectativas, de igual forma que también existen los que pretenden alargarlo sine díe, con el fin de seguir disfrutando de una vida de pseudoestudiante en la que menos estudiar hacen prácticamente de todo. No era el caso de Gema, que no se atrevía a cortar la situación por sentir que no iba a ser entendida por sus padres.

En este caso, la madre, bien posicionada profesionalmente pero con una alta sensibilidad hacia las preferencias y necesidades concretas de su hija, contrastaba con su padre, que además de ser una persona de mucho éxito profesional tenía un perfil muy competitivo y le costaba asumir ciertos objetivos que no fuesen los que consideraba como los más altos. Esta discrepancia en los padres

puede hacer que los hijos se vean influidos de manera diferente por uno u otro en función de la fuerza de las relaciones entre ellos.

En el caso de Vanessa, cuando sus padres se enteraron de lo ocurrido, su reacción fue sensible y comprensiva y este fue su talante durante las primeras sesiones que tuvimos. Pero no tardamos en ver que las expectativas de la familia efectivamente siempre habían sido muy altas, cumpliéndose tanto con el hijo mayor como con la pequeña, y aunque no era su voluntad, se resistían a bajarlas y de una forma u otra seguían transmitiendo un mensaje que contenía cierta insatisfacción.

Cómo afrontar las mentiras

Lo primero que han de hacer todos los miembros de la familia es entender que recobrar la normalidad en este asunto, es decir, volver a recuperar la confianza por parte de los padres y dejar de mentir completamente por parte de los hijos, lleva algún tiempo y requiere de un periodo para comprobar que se acabaron las mentiras de forma definitiva. Paciencia por parte de los padres y perseverancia por parte de los hijos.

Es necesario que los adultos no incidan en manifestar a sus hijas que son unas mentirosas o en que es tremendo que mientan. Se evitará así que les coloquen semejante etiqueta y que se sientan mal por el hecho de ser catalogadas como mentirosas. Recordemos que la persona que miente no se siente especialmente contenta consigo misma, aunque a veces pueda parecer lo contrario. Es preferible que los padres se centren en transmitirles que les disgusta mucho que les mientan, y si se trata de un asunto grave, establecer alguna consecuencia coherente con la mentira. Por otro lado, es importante reforzar a la persona y hacerle saber que nos satisface cuando lleve a cabo actos adecuados y sinceros, aunque no sean del todo positivos, pero que indiquen que se esfuerza en decir la verdad. Este es el camino para que la verdad vaya ganando terrero a la mentira.

Será imprescindible tener el máximo control externo posible y contrastar el mayor número de supuestas mentiras, no como parte de la desconfianza, sino como elemento fundamental de la recuperación y solución del problema de mentir.

Pasos para dejar de mentir

Los adolescentes que desean y deciden dejar de mentir y afrontan el reto que supone ser honestos con ellos mismos y con los demás han de seguir varios pasos:

• *Primero*: entender que la liberación que produce la mentira a corto plazo la van a conseguir pero a largo plazo, es decir, durante un

cierto tiempo van a tener que enfrentarse a cuestiones como la crítica de los demás, la desaprobación, la sensación de fallar, etc., para después sentirse libres y aprender a aceptar, sin taparla, la situación que estén viviendo en su totalidad.

• *Segundo*: como sabemos que durante un tiempo va a existir el impulso a mentir, habrá que llevar un registro en el día a día de todos sus impulsos y diferenciar los que inevitablemente acaben en mentira de aquellos que consigan controlar y así evitar cualquier engaño.

• *Tercero*: en relación a las mentiras que se produzcan, deberán hacer el esfuerzo por resarcirlas, es decir, afrontar el tener que decirle la verdad a la persona a quien hayan mentido. Este recorrido hacia atrás es necesario para que el cerebro experimente que siempre hay que enfrentarse a la realidad antes o después.

• *Cuarto*: deberán aprender a autorreforzarse, o lo que es lo mismo, suministrarse a sí mismos satisfacción por aquellos impulsos que hayan conseguido controlar y que supongan una inversión en la tendencia a mentir, porque ello significará que se está en el buen camino.

Aparecerán algunas piedras en el camino, o sea, situaciones en las que engañen y en las que dará la sensación de que siempre tendrán ocasiones para mentir, pero forma parte de la evolución y solo significan oportunidades para recordar que es un hábito perfectamente instaurado en el pasado que va perdiendo fuerza, pero que necesita tiempo y perseverancia para ser sustituido por otra práctica que suponga parar, recapacitar, volver atrás a veces y rectificar.

CAPÍTULO III. LAS TURBULENCIAS CON LAS AMIGAS

Cuando pretendemos conocer bien a una persona, una buena estrategia es intentar comprender cómo funciona su red de amistades, es decir, si tiene muchas o pocas relaciones, si se ven con más o menos frecuencia, si lleva una vida más bien en solitario o, por el contrario, las actividades sociales forman parte de su devenir… La razón de que sea un buen termómetro y de que nos informe sobre esa persona responde a que nos dice mucho sobre el grado de sociabilidad y esta, a su vez, sobre uno de los aspectos cruciales que también nos informan sobre su autoestima. Una red social amplia y sólida supone que la persona sabe mantener unos lazos de amistad fuertes y duraderos, así como un equilibrio entre sentirse bien personalmente y que la gente esté a gusto también con ella.

> *Tener un buen círculo de amistades indica que se sabe mantener el principio de reciprocidad, es decir, todos reciben, unos de otros, y aunque no sea exactamente lo mismo —pues sería imposible—, sí hay cuestiones que se complementan y que satisfacen las necesidades del grupo.*

La sociabilidad es una característica del desarrollo personal indispensable para la supervivencia, al menos si pretendemos vivir razonablemente bien y felices, pues permite que la interacción con los demás sea una fuente de satisfacción y no todo lo contrario. Podemos vivir solos, pero no aislados. La psique necesita las relaciones, se nutre de ellas y las utiliza para ir realizándose a sí misma. Y en la adolescencia se aprecia con más claridad si cabe esta necesidad vital, que haciendo honor al aumento de las actividades que ayudan a ir diferenciándose de los demás y a crear la propia identidad, supone la proliferación de grupos de amigos, modas o incluso tribus urbanas, que cumplen bien esa función. Pero es en la infancia cuando se comienza el proceso de socialización y se dan las primeras oportunidades para su adecuado aprendizaje, y cómo no, cuando se producen las primeras dificultades que habrá que aprender a sortear y a resolver con éxito, pero que también llevarán a pasarlo mal y favorecerán futuros problemas. El psicólogo Richard Woolfson, en su libro *El lenguaje corporal de tu hijo*, nos dice:

«Mediante las relaciones con otros, tu hijo llega a conocerse mejor a sí mismo y a descubrir su personalidad, sus puntos fuertes y sus debilidades. Puede que sea muy susceptible, que tenga miedo al rechazo y que esté convencido de que no les gusta a los demás. O que esté tan seguro de sí mismo que se muestre indiferente a los comentarios hirientes de sus compañeros. Tenga la personalidad que tenga tu hijo, quiere gustar a los demás, y se sentirá muy infeliz si está excluido de su grupo paritario».

Entre los miedos característicos de la infancia y la adolescencia, cobran especial interés los relacionados con el aspecto social, incluyendo la inseguridad ante los demás a la hora de expresarse o realizar determinadas actividades, siendo el único miedo que no solo no disminuye hacia la adolescencia, sino que se mantiene y puede aumentar sus implicaciones durante este periodo. Es relativamente reciente —además de este aspecto de expresarse ante los demás— la investigación sobre los pensamientos de preocupación típicos que tienen los adolescentes en las situaciones sociales y suelen estar relacionados con lo que los demás puedan pensar de ellos, con sentimientos de inferioridad y con problemas de incapacidad para resolver estas cuestiones con éxito.

En la adolescencia es crucial tener referencias que aporten seguridad, que sirvan para que las chicas se vean representadas y puedan llegar a identificarse. Es algo así como la necesidad de sentirse un ser individual pero a la vez en un espacio en el que se constata que hay coincidencias con otros individuos, lo que da cierta tranquilidad y cierta complicidad para proyectarse en otras personas, para sentirse aceptadas por ellas, para estar acompañadas en esta etapa rompedora. Pensemos, por tanto, en la importancia que tiene ver que sus amigas no llaman, o que otras triunfan socialmente, o que el grupo de referencia se enfade con ellas, etc. O las consecuencias de todo ello, como dejarse arrastrar por los demás con afán de minimizar el impacto del sentimiento de inferioridad o asumir ciertos riesgos para ganarse al grupo.

Es en este tiempo, como decía, cuando se producen dificultades y se ve con claridad la importancia que tienen para ellas sus amigas y amigos.

El caso de Fátima

Fátima tenía dieciséis años cuando vino a vernos. Fueron sus padres quienes le propusieron que diera el paso, pues no la veían feliz y, en particular, en lo concerniente a las amigas, casi siempre estaba sufriendo. Ya en la primera sesión me comentaron que desde pequeña era una cuestión que le crispaba muy a menudo y por la que lo pasaba francamente mal. Por ejemplo, recordaban que

cuando salían al parque, jugaban en general en grupo, pero ella tenía cierta preferencia por hacerlo con una amiguita en particular, que además iba a su misma clase. El caso es que después de estar con esta niña, su talante cambiaba y se mostraba más arisca y con peores modales. Lo tenían muy comprobado y se daba la paradoja de que era con esa niña con la que más deseaba estar. La cuestión se fue diluyendo y por aquel entonces los padres habían llegado a la conclusión de que debían de minimizar los contactos con aquella compañera y así evitar esta problemática. El paso del tiempo, en cambio, les demostró que ese lugar lo ocuparía otra persona y que eran experiencias, podríamos decir, inevitables, de tal modo que pasar por ellas formaría parte del aprendizaje de las relaciones de Fátima.

> *Una cuestión especialmente constante en las relaciones de los jóvenes es considerar que el problema son los amigos y las personas con las que se relacionan, cuando, en la mayoría de las ocasiones, lo que está latente es una tendencia a juntarse con determinados tipos de personas, a establecer relaciones dañinas en las que, de manera simbiótica, la personalidad de una de ellas queda subsumida por la otra, aunque no se puede poner todo el énfasis de la responsabilidad de esa relación en una sola de las partes.*

El caso es que, al conocer a Fátima, puede comprobar que era una niña bastante sensible, muy observadora, muy pendiente del aspecto externo de la gente, pero también del interior y muy emocional en sus respuestas. Lo curioso es que la descripción de sus padres en este sentido indicaba justo lo contrario, o sea, la sentían como distante, como poco empática y mucho más centrada en sí misma que en los demás, considerándola incluso un poco egocéntrica; la veían algo infantil e inmadura, sobre todo en lo que respecta a estos asuntos de amistades. Una vez más, vemos las paradojas de los adolescentes que pueden sentirse de una manera y mostrarse de otra.

La mayoría de las veces los padres se llevan la peor parte, y así, cada vez que Fátima volvía de ver a sus amigas y habían tenido algún lío, cuestión que se daba con mucha frecuencia, la situación era desesperante para todos, porque sus modos empeoraban. Parecía que el problema era con sus padres, lo cual, con el paso del tiempo, se había convertido en una realidad, pues respondía mal por casi todo, adoptaba unos gestos despreciativos y creaba problemas casi por cualquier cosa. Los padres suelen cumplir el papel de un buen *sparring*, es decir, amortiguar y ayudar al desahogo de los hijos que a menudo se cobran en casa todas

aquellas cuestiones que no funcionan bien fuera. Visto así, podríamos decir que hasta se puede considerar natural, pero, en realidad, lo que ocurre habitualmente es que los problemas se extienden y acaban siendo como una lacra dentro de la familia. Cuando los hijos lo exteriorizan y consiguen contarlo pueden recibir cierto apoyo, pero aquellas adolescentes que se lo guardan todo para ellas o muestran su peor cara, como es el caso de Fátima, lo que realmente provocan son más problemas que crecen con el tiempo. Incluso reciben muestras de desconfianza como consecuencia de no saber lo que ocurre de verdad.

Demasiado sensible

Esta cuestión es la que le había llevado a Fátima a mantenerse, desde bien pequeña, muy pendiente de sus iguales, sobre todo de aquellas amigas que más le atraían y con quienes convivía más de cerca. Pero ahora, en la adolescencia, la disparidad de opiniones, los diferentes gustos y, en definitiva, el incipiente proceso de grandes diferencias entre todos y los enfados cotidianos que ello generaba eran como una carga que siempre llevaba en la cabeza y que le impedía centrarse bien en sus cosas, estudios, tareas de casa, familia, etc. Llegaba a vivir con tanta intensidad todo aquello, que era insoportable, y los momentos buenos y de felicidad eran cada vez más aislados. Sorprende que dada la situación estuviera siempre deseando irse con sus amigas, pero la razón era que, cuando no estaba con ellas, pensaba con insistencia en ellas y en lo que había pasado, y cuando estaban juntas, aunque muchas veces estaban de mal rollo, otras muchas estaban bien o simplemente algo mejor. Estos casos son distintos de los adolescentes que no tienen casi amigos o que tienen muchos problemas de tipo social, en donde prevalecen los problemas relacionados con sus habilidades sociales y por no darse no se dan ni problemas entre ellos.

Fátima me transmitía lo siguiente: «Tengo la cabeza llena de pensamientos»; «No paro de preocuparme»; «Estoy harta de mis padres, que siempre me están haciendo la vida imposible».

Lo que conseguimos con Fátima es que empezase a tener control sobre sus constantes preocupaciones, ayudándole a desarrollar la capacidad para compartimentar todas aquellas cuestiones que tanto le preocupaban y consiguiendo que se centrara en cada cosa que hacía, ya fuese una actividad dentro de casa o una conversación con alguien. Era necesario coger el timón de su capacidad de atención y cortar ese mecanismo que se había hecho tan habitual en ella, y que consistía en darle vueltas a todo sin parar. Por otro lado, fue necesario que aprendiera a manejar ciertas cuestiones que descubrimos estaban también en la base de las relaciones con sus

amigas. Me refiero a su incapacidad para decir libremente lo que pensaba en muchas ocasiones, su tendencia a tomarse todo de manera tan personal y, en definitiva, su dependencia emocional de la que hasta ahora no era consciente, pero que la tenía atrapada en relaciones tortuosas, que lejos de proporcionarle seguridad y confianza, le estaban haciendo la vida muy dura.

Cuando se dejan llevar

El hecho de que Fátima, sin quererlo, hubiese permanecido tanto tiempo enganchada emocionalmente con estos asuntos y sus amigas la había tenido abstraída de otros temas y le había otorgado la capacidad de dejarse llevar con una facilidad pasmosa. La tozudez que podía mostrar en casa en contra de los planes familiares o para no hacer algo que no quería contrastaba con su disposición a hacer cualquier cosa que le pidiera su entorno de iguales o sencillamente que ella valorase que lo requería. Resultaba curioso, por ejemplo, que a veces llegaba tarde a casa sin avisar y la razón era que había tenido que solucionar algún problema que había surgido —¡vaya novedad!— y que le había supuesto tener que solucionarlo urgentemente y por encima de todo. Estas situaciones que ella valoraba como prioritarias por supuesto no lo eran, ya que podían esperar, pero es que además conseguían que durante un rato no diera señales de vida y se dejara llevar por la situación, lo que desconcertaba a su familia con el correspondiente enfado y conflicto, cuestión que se agravaba porque, por regla general, ella no daba explicaciones de ningún tipo. ¡Cómo iba a contar cosas de sus amigas! Cuando lo hacía, tampoco era muy gratificante, pues era difícil entender que por ese tipo de cuestiones ella dejara todo, incluso de cumplir con la obligación de llegar a casa a la hora prevista o llamar para avisar.

Visto desde fuera, dejarse llevar es con toda claridad una forma de no ejercer la individualidad, de no ser autónomo, tanto en el modo de pensar como en los comportamientos; visto desde dentro, es sencillamente todo lo contrario, es decir, uno piensa que se es autónomo y que se dirige uno a sí mismo. Esta es la clave e incidir en ese aspecto será la solución.

> *El objetivo de los padres será conseguir que sus hijos piensen, que ejerciten su capacidad de opinión y decisión y que pongan en marcha todo su potencial, latente en muchos casos, para ser ellos mismos.*

Hay infinidad de oportunidades que la convivencia diaria ofrece para poder implicar a las hijas en este sentido, por ejemplo a la

hora de tomar decisiones sobre su alimentación, su forma de vestir, sobre sus creencias, sus gustos en multitud de cosas, etc. También es cierto que en estos aspectos a veces las adolescentes son muy herméticas y no están abiertas ni siquiera a comentarlo. De todos modos, este detalle debe llevar a los padres a reflexionar y a propiciar formas más flexibles de conectar para que sean ellas las que sientan que van decidiendo y no al revés. Cuando perciben que se les está obligando a pensar de determinada manera o coaccionando sobre cuestiones más personales, reaccionarán de forma completamente opuesta.

> *Si vemos que se deja llevar hacia el norte, no tratemos de llevarla hacia el sur. Hemos de fomentar su capacidad para guiarse por ella misma. Esto supondrá haberle enseñado a utilizar una brújula en vez de intentar guiarla siempre o haber alentado su capacidad de decidir hacia dónde ir en vez de marcarle el destino.*

Un alto porcentaje de este tipo de casos tienen padres controladores y demasiado organizadores, es decir, que marcan mucho la instrucción, lo que está bien y lo correcto, lo que hay que hacer. Ello puede generar tanto el efecto contrario como una carencia de capacidad para autodirigirse.

Ayudarles a ser asertivas

Una persona asertiva es aquella que ha aprendido a defender sus derechos en relación con los demás de una manera cordial pero clara, sin tener que adoptar una actitud pasiva, callándose y adaptándose y sin necesidad de oponerse de un modo agresivo ni con acritud ni enfrentamiento. Viene a ser un comportamiento asociado a la capacidad de relacionarse libremente con los demás, con facultad plena de opinar, de escoger y de manifestarse entre ellos con bastante individualidad como para tener criterio suficiente.

Ayudar a conseguir que aprendan a ser asertivos para que en un futuro no vean mermada su capacidad de relación y así puedan establecer relaciones sociales, de amistad o de pareja o de trabajo, sanas y libres, supone para los padres la oportunidad de anticiparse y de entrenarles para la vida.

Claves para ayudarlas a ser asertivas

• Tratar de evitar que todo sea: «Sí, porque lo digo yo». Si bien es cierto que en casa ha de quedar claro que las normas las ponen los

padres y no son negociables, y por lo tanto es así porque lo dicen ellos, es muy positivo que se puedan explicar las cosas sin temor a la diferencia de criterios o a que la opinión de los hijos pueda ser diferente. Se debe transmitir que nadie nos hará pensar nada que no queramos, independientemente de que haya que cumplir dichas normas.

• Escucharlas siempre como garantía de que su opinión es importante por el mero hecho de tenerla.

• Pedirles que aporten su punto de vista sobre lo que acontece para que se acostumbren a darlo.

• Evitar castigar sus opiniones y por tanto su tendencia a posicionarse. Si no se está de acuerdo, se les dice y ya está, pero dejando claro que opinar es una necesaria y saludable forma de expresarse.

En muchas ocasiones hay un cierto equívoco con la capacidad para posicionarse, pensando u opinando, y se le da el mismo valor que un comportamiento. Sin embargo, están en dos planos completamente diferentes y no hay que confundir permitirles pensar lo que quieran con permitirles hacer lo que quieran. Si se les deja hacer lo que quieran, con toda probabilidad crecerán con carencias a la hora de controlar sus impulsos, tendrán dificultades para cumplir las normas y no desarrollarán con normalidad el proceso de autodisciplina; si se les deja pensar lo que deseen, irán aprendiendo a mostrar su individualidad con libertad y a ser personas asertivas y libres que se irán desenvolviendo en función del entorno, con capacidad para criticar e influir de manera aceptable.

La líder

El liderazgo es un estatus que no se impone sino que se otorga, es decir, que las personas sobre las que se ejerce lo sienten, se guían por él y asumen que la persona líder centra, guía y facilita las acciones del grupo. En la etapa preescolar se observa ya cierta diferenciación en capacidad de liderazgo, claras tendencias a mandar y dirigir, y, por supuesto, lo contrario, es decir, a dejarse llevar y a depender, en cierta forma, del líder. Y aquí es donde empiezan a aparecer personas que no encajan, bien porque no asumen a la persona líder e intentan competir o bien porque son rechazadas por el propio grupo. Es especialmente significativo el caso, comentado por los padres con frecuencia, de hijas que quedan excluidas del grupo, apartadas del resto y sufren por ello de manera intensa. Y no me estoy refiriendo a chicas que sufrieron acoso temprano en años anteriores, sino a las que han estado integradas

en mayor medida en el grupo y ahora, en la adolescencia, son conducidas a un cierto alejamiento. En ciertos casos se trata incluso de chicas que han sido consideradas líderes y pasan a encontrarse en una situación bien distinta.

Una de las razones más habituales tiene que ver con los malentendidos y cosas que se dicen, secretos que se desvelan o no y que son considerados auténticas traiciones, al menos así es como lo experimentan ellas, que le dan mucha importancia. En esta etapa la confidencia y la fidelidad resultan ser valores fundamentales.

El caso de Mónica

Mónica tenía dieciséis años cuando sus padres la animaron a venir a consulta. La situación se había vuelto insostenible en las últimas semanas. Presentaba un estado anímico muy bajo y casi de forma permanente, lloraba, no tenía ganas de salir con sus amigos y estaba mucho más retraída e iba empeorando de forma progresiva. Era una chica que siempre había tenido muy buenos resultados académicos, socialmente ningún problema aparente y, según su familia, era muy normal y feliz. Los padres no sabían el porqué de ese malestar que iba creciendo y tan solo observaban el deterioro de su estado y diferentes conductas que les despistaban, como encerrarse horas en su habitación aparentemente estudiando aunque había empezado a tener problemas con las asignaturas.

Al principio de conocerla, tuvimos que dedicarnos de manera prioritaria a trabajar su angustia y su desesperación tanto mental como física, ya que había desarrollado toda una sintomatología propia de los procesos de ansiedad mezclada con estados de ánimo característicos de los trastornos depresivos. Estos signos nos indican no solo el grado de afectación, sino algo propio de experiencias en las que la persona podía sentirse indefensa, acorralada y sin expectativas de salir adelante con éxito. Es una mezcla entre tener la sensación de encontrarse al borde del abismo y activar las alarmas por la necesidad de sobrevivir. Así se sentía Mónica, totalmente atrapada en ella misma. Una vez que consiguió tranquilizarse, pudo rememorar todo lo que le había sucedido para contármelo y de este modo liberarse de ello de una vez por todas. La cuestión había sido que en el entorno de su colegio, no solo de su clase, había empezado a correr el bulo de que le gustaba el chico que salía con una compañera y ella había empezado a recibir por todos los flancos mensajes hirientes por parte de algunas personas, a lo que se sumó el vacío ejercido por parte de otras. Aquí el problema no era si había verdad o no en ello, sino la facilidad con la que una confidencia, o un malentendido o una maldad podía con facilidad correr a la velocidad de la luz por las redes sociales y

destrozar la reputación de alguien. Es como si se cayese al suelo un castillo que ha ido construyéndose poco a poco y sólidamente. En la actualidad, tenemos marcas de prestigio, nombres de referencia empresarial, cuya exposición a la red les hace estar a todas horas en el filo de la navaja, es decir, les permite, por un lado, posicionarse mejor en el mercado a través de ellas, dándose a conocer por doquier teniendo una estrategia de mejora y de expansión y, al mismo tiempo, les vuelve vulnerables a la crítica y a la mala fama que puede correr como una mecha y hacerles mucho daño. Ahora imaginémonos el efecto de la red en los adolescentes que necesitan su buena imagen y sentirse seguros, y cómo lo pasan cuando se ven afectados por esta ventana en la que están expuestos probablemente ya desde hace unos años.

El desprestigio en la red

Es tal la fascinación por las redes sociales, que entre los adolescentes se han convertido en la actividad a la que dedican más tiempo, tanto real como mental, y además la llevan a cabo en combinación con otras actividades a las que lógicamente no prestan tanta atención, como conversar, estudiar o incluso ver la televisión. Ha pasado a ser una nueva forma de estar, mirando la pantalla y tecleando a una velocidad increíble.

Y como es muy fácil opinar cuando no existen barreras, viendo o no la cara de la otra persona o sin ser consciente de cuánta gente recibe los mensajes, resulta escandaloso cómo se puede hundir a alguien.

En el caso de Mónica, el efecto no se había hecho esperar y así, aunque ella seguía teniendo compañeras más afines y amigas fuera del entorno académico, se sentía totalmente desprotegida y temerosa.

> *Una de las primeras medidas en estos casos es cortar terminantemente el acceso a las redes virtuales y volver cuanto antes a las convencionales, es decir, contactar de nuevo con amigas que de manera fehaciente han demostrado que lo son.*

Esto es lo primero que hicimos con Mónica: cortar con las redes virtuales y procurar retomar la relación con esas personas que, como suele ser habitual, a veces se abandonan un poco en pro de otras más cercanas, sobre todo en esta etapa adolescente. Esto es duro porque, si bien entendía que en estos momentos la red era para ella una fuente de malestar y sufrimiento, se veía impulsada a usarla de manera compulsiva para comprobar si había recibido algún mensaje. Está terminantemente prohibido seguir expuestos a

algo que aporta más daño que beneficio. Cuando todo se tranquilizó y sobre todo cuando ella estuvo bien por completo, entonces pudo retomar las redes aunque con un bagaje que, a costa del sufrimiento personal, había desarrollado. También le sirvió para adquirir cierta cautela con la que poder valorar mucho mejor que en la red nos exponemos a veces demasiado, plasmando opiniones muy personales o fotos íntimas y confundiendo a las personas que aparecen allí con amigos de verdad cuando en realidad no pasan de ser, en la mayoría de las ocasiones, contactos virtuales.

Los bulos y las habladurías cesaron cuando ya no tuvo sentido alimentarlas ya que dejaron de tener efecto alguno, excepto para las personas que pretendían hacer daño.

Compartir el dolor

Otro asunto muy importante que trabajamos con Mónica fue que desarrollara la capacidad de compartir con sus padres algo de lo que le había afectado tanto, un mínimo de información que, además de aliviarla, les facilitara alguna explicación de su estado a las personas que más se preocupaban de ella, y que fuera suficiente para no elucubrar tanto. Mónica no actúa de forma diferente a muchos adolescentes que, en general, tienden a ser reservados en este y otros muchos asuntos, siendo partidarios de la idea de que sus padres no tienen por qué conocer ciertas cuestiones privadas. Yo trato de hacerles ver que no se trata en absoluto de ser totalmente transparentes, sino de facilitar a sus padres algún indicio real que les permita a todos estar más tranquilos y contar con información más directa. Esto evitaría que estos tengan que estar imaginando y buscando razonamientos que muchas veces nada tienen que ver con la realidad. Los padres siempre buscarán explicaciones, y cuando no dispongan de datos con los que contrastarlas inevitablemente acabarán poniéndose en lo peor. En el caso de Mónica, sus padres, en vista del evidente deterioro de su hija, llegaron a pensar incluso que podría consumir drogas. Pero ella comprendió que era mucho mejor que no estuvieran encima de ella constantemente, algo que siempre le provocaba rabia, impulsándola a responder de forma desproporcionada muchas veces, con lo que aumentaba el desconcierto de sus progenitores, viéndose todos en una situación difícil de superar. Convertir a los padres en un apoyo no fue una tarea únicamente suya, sino que ellos tuvieron que hacer un esfuerzo por controlar sus miedos y transmitir serenidad y comprensión. No era necesario agobiarla preguntándole con insistencia cómo estaba, o si había pasado algo más.

Como suele ocurrir, recomponer la autoestima de Mónica supuso un gran esfuerzo, ya que sentirse desprestigiada por su grupo de

referencia le hizo llegar a dudar de sí misma y a sentir la inseguridad propia de quien de pronto se queda solo. Y a partir de aquí da la sensación de que todo confluye en el mismo punto y que nada funciona bien, provocando una reacción en cadena que afecta a la autoestima: cada vez se sentía peor, los estudios no iban bien, las relaciones que quedaban empeoraban y no tenía ganas de dedicarse a las actividades habituales. Una cosa lleva a la otra y, al final, permanece la idea de que el problema realmente está en ella y esto deteriora mucho la capacidad de creer en sí misma. La recuperación de la confianza y volver a sentirse segura se va consiguiendo a medida que Mónica va encontrando el equilibrio entre la forma progresiva de hacer mejor las cosas y que ella se sienta cada vez más competente. Nosotros le ayudamos a buscar los ingredientes iniciales y a ponerse en marcha, pero será ella la que, con el paso del tiempo, se irá encargando de fortalecer su autoestima hasta el punto de que las cuestiones externas no le afecten tanto como para provocar un deterioro de la misma.

> *Una adecuada autoestima supone ser capaz de estar por encima de la mayoría de las cuestiones que de manera externa pueden amenazar a la persona. Implica un fortalecimiento interior que, a modo de protección, constituye el antídoto de la vulnerabilidad.*

Cuando trabajen en equipo

Estamos rodeados de adultos que lo pasan muy mal por cuestiones que tuvieron su origen en la infancia y que les afectaron profundamente. Un ejemplo muy claro es lo que ocurre con los miedos, sobre todo con algunos específicos, como los sociales que se fraguan en la preadolescencia, y lejos de extinguirse, se asientan y fortalecen, pudiendo desembocar en otros problemas con el paso de los años. En el caso de las relaciones con los demás, basta con observar en los equipos de trabajo cómo discurren las interacciones para comprobar que muchas personas gestionan dicho trabajo del mismo modo que en su infancia, y de ahí surgen las envidias, rivalidades, luchas de poder, enfados, malentendidos, liderazgo cuestionado y sensibilidades a flor de piel. Y lejos de permitirles desenvolverse con normalidad, para algunos puede representar una auténtica pesadilla.

> *En el fondo, siguen estando los mismos pensamientos de base, es decir, los que se centran en: «¿Qué estarán pensando los demás de mí?»; «Seguramente lo que piensen será negativo»; «Yo soy inferior».*

Cada etapa tiene sus dificultades y es lógico pensar que cuando se presenten, sean las que sean, habrá que ponerse manos a la obra para afrontarlas de manera adecuada. Pero es importante considerar que el hecho de que los padres manejen exitosamente estas dificultades sociales con sus hijas adolescentes será una de las mejores inversiones que puedan hacer para el futuro. No solo estarán disminuyendo el sufrimiento puntual, sino que estarán estableciendo unas bases adecuadas para que cuando sus hijas se tengan que desenvolver en un ambiente laboral, difícil y competitivo, lo hagan con sabiduría emocional, con la experiencia vital que suponen los aprendizajes llevados a cabo en la adolescencia y que perduran toda la vida.

CAPÍTULO IV. PAREJAS TÓXICAS

Una de las cuestiones que más nos ha sorprendido en los últimos tiempos es la constatación de que observamos en muchas parejas de adolescentes patrones de conducta que pensábamos extinguidos o al menos superados por la juventud moderna y que parecen más propios de otros tiempos, donde el papel de la mujer era secundario, dependiente y sumiso. Chicas adolescentes que se dejan llevar y hacen casi todo lo que su pareja desea, que expresan que realmente les gusta y lo hacen porque quieren, que viven una relación tortuosa con discusiones constantes, celos a flor de piel y toda una serie de contradicciones que no quisiéramos que se produjeran porque nos recuerdan a relaciones que pensábamos superadas y que en ningún caso son deseables en estas edades en las que se está produciendo un aprendizaje que en muchos casos será la tónica habitual en futuras parejas. Afortunadamente, la mayoría de estas parejas se rompen y proporcionan un aprendizaje que no tiene por qué repetirse, pero lo triste, además de los disgustos familiares, es que se repitan ciertos moldes indicativos de una sociedad que aún se rige por tintes de fuerzas masculinas frente a femeninas.

¿Dónde queda todo el supuesto avance que consiguieron ellas, toda la libertad frente a la pareja que durante años estuvo constreñida socialmente y por la que tanto se ha luchado?

Por fortuna, existen parejas muy sanas donde el respeto, la libertad sexual, la dignidad, etc., están por encima de todo, pero lo que preocupa es la existencia, todavía hoy en día, de ciertos ejemplos que parecen indicar lo contrario.

Es preciso decir también que la adolescencia es, a estos efectos, como el periodo de experimentación y prueba y sabemos que llegado el momento de pasar de la teoría a la práctica puede ocurrir cualquier cosa. De esta forma, aquello que creíamos que se sabía muy bien, como diferenciar las experiencias nocivas de las positivas, o saber identificar con rapidez a las personas que podrían hacer daño o estar ante conductas poco deseables, puede llevarse a cabo de manera completamente diferente a lo esperado.

> *No hay que olvidarse de que muchos de los aspectos implicados en las relaciones adolescentes irrumpen de manera automática, sin pensarse ni meditarse, con un componente hormonal, sexual y sentimental tan fuerte que arrasa todos los*

aprendizajes previos forjados por la familia y que, por tanto, le dan a las relaciones un tinte muchas veces tortuoso.

Pero al margen de la responsabilidad que tiene la propia etapa adolescente y su inestabilidad emocional, es crucial reflexionar sobre todos los aspectos implicados en esta realidad que no gusta ni es deseable en ningún caso.

En una sociedad como la actual, donde el término «violencia de género» está, por desgracia, tan presente y aún existen casos que terminan en drama, es necesario que nos centremos no solo en todos los recursos directamente indicados en esta problemática, sino en prevenir y manejar aquellos otros aspectos incipientes que en los adolescentes marcan su psicología personal, social y de pareja y que son cruciales para detectar comportamientos disfuncionales que pueden suponer el germen de vidas desgraciadas.

El caso de Inmaculada: ¡sumisión y maltrato psicológico!

Inmaculada tenía diecisiete años cuando sus padres, desalentados y absolutamente perdidos ya, dieron el paso de buscar ayuda y orientación para una situación que llevaban mucho tiempo viviendo y a la que no encontraban ningún tipo de salida. Las cuestiones que planteaban como problemáticas eran varias y tenían que ver con la convivencia en casa con su hija, con sus estudios, con su falta de responsabilidad en muchos aspectos y con un asunto que ellos consideraban central y por encima del resto: la pareja que tenía su hija. También existían problemas entre los padres, y su complicidad era casi inexistente. Prácticamente solo coincidían en considerar la relación de pareja de su hija como el gran problema. Para ellos resultaba la más desdichada de las situaciones porque la consideraban un lastre no solo en la actualidad, sino para el futuro de su hija, que auguraban bastante lamentable al lado de esta persona. De un modo objetivo, la situación estaba así: si Inma se comportaba de manera irresponsable en muchos momentos, el chico con quien estaba daba constantes muestras de total irresponsabilidad; si ella no se esforzaba al máximo en sus estudios, el chico no daba ni palo al agua; si ella podía tener reacciones bruscas en casa pero la mayoría del tiempo su actitud era cordial, él era lo que se dice un broncas. De ahí que los padres estuvieran francamente asustados.

La actitud de Inma cuando vino a vernos fue bastante mejor de lo habitual. Solemos decir que sigue habiendo un porcentaje alto de adolescentes que se niegan en un principio a acudir al psicólogo, que, en el último estudio llevado a cabo en el Centro de Psicología Álava Reyes, se encontraba en el 39 por ciento. No obstante,

finalmente conseguimos que vengan más del 90 por ciento de ellos, lo cual se produce gracias al trabajo con los padres. En este caso, Inma estaba relativamente bien e incluso era consciente de algunas de las dificultades que existían, como su insuficiente esfuerzo en el estudio o la mala relación que mantenía con sus padres. En cambio, no lo era de otras cuestiones, como la relación con su novio. En este sentido, consideraba que nadie tenía por qué meterse en su relación de pareja y justificaba el comportamiento de esta, diciendo que era muy negativo hacia su familia por la actitud que sus padres mantenían hacia él y que, con el tiempo, los evidentes desprecios de la pareja hacia ellos eran producto del rechazo que le manifestaban y por eso él se comportaba así. Se había dado la vuelta a la situación. Esto suele ocurrir en la mayoría de este tipo de casos en los que se acaba justificando lo injustificable e interpretando como comportamientos y actitudes normales lo que desde fuera no lo son en absoluto. Y es que la atracción y la relación que habían establecido entre los dos les proporcionaba una seguridad de la que ella carecía. Como tampoco la tenía en lo que respecta a sus capacidades intelectuales o en relación a su físico.

Walter Riso, psicólogo ampliamente conocido, entre otras cosas por sus publicaciones en torno al afecto y las relaciones de pareja, nos dice que si el modo de procesar la información afectiva por parte de una persona es distorsionado y está guiado por esquemas negativos respecto a uno mismo, el mundo y el futuro, dicho estilo será dañino para su salud mental y emocional, y la de su pareja.

> *Una persona con su autoestima baja y un autoconcepto empobrecido es altamente susceptible de mantener este tipo de relaciones y de justificarlas, y la mayoría de las veces ni siquiera se da cuenta de lo que está pasando en realidad.*

Dadas las dificultades que Inma sí reconocía, nos pusimos a trabajar en ellas prioritariamente. Por un lado, era necesario ayudarle a sacar el máximo provecho de sí misma y los estudios suponían la actividad perfecta para conseguirlo, dado que iba muy por debajo de sus posibilidades, y con un poco más de estudio y disciplina conseguiría una mejora notable. El segundo aspecto en el que nos centramos fue todo lo que tenía que ver con la relación con sus padres, y así fue siendo capaz de ponerse algo más en el papel de ellos y comprendiendo cuáles de sus actos estaban provocando una mala situación. Es curioso lo fácil que le resultaba ponerse en el lugar de su novio y dejarse llevar y, en contraste, lo difícil que le resultaba entender todo lo que planteaban sus padres, tal es así que casi cualquier cosa que viniera de estos estaba destinada a fracasar y a generar discusión.

Y el tercer y gran tema era conseguir que se hiciera consciente de la realidad que estaba viviendo con su novio, que empezase a ver las cosas desde otros puntos de vista y que comenzase a cuestionarse ciertas conductas de él, que a pesar de haberlas considerado válidas y normales, a ella le hacían sentirse francamente mal. Lo cierto es que hasta ahora, haciendo balance, se dio cuenta de que la que tenía que hacer siempre concesiones era ella, la que tenía que adaptarse y ceder era ella, la que lo pasaba mal en silencio era ella y la que estaba dándose cuenta de todo era ella y, por supuesto, la que empezaba a ser capaz de contarlo era ella, aunque, de momento, solamente fuese a su psicólogo, que era yo. Pero esto nunca resulta un camino de rosas y lleva tiempo y es necesario que a la par se vayan reforzando otras áreas que le aporten sensación de éxito y evidencias de que existen otras cuestiones que le ayudarán a sentirse bien más allá del chico con el que está. De ahí que estas acciones, que ya estaban en marcha, fuesen cruciales para su caso. Una vez apuntalada su autoestima, comenzamos a trabajarla. Inma empezó a creer en ella misma, a sentir que tenía muchas opciones por donde discurrir, es decir, amigas con las que salir, sitios a los que ir, cosas que aportar, etc. Hay que decir que, como en la mayoría de este tipo de casos, Inma había abandonado a su grupo de amigas y apenas hacía otra cosa que no fuese ir cada día a verle a él y a sus amigotes. Por ello tenía que ir recuperando poco a poco la normalidad en este sentido. Esto es muy típico de este tipo de situaciones. Ellos las van aislando con el fin de reducir sus referentes y ejercer mucho más fácilmente su influencia sobre ellas.

Cuando se produce la primera separación, suele ocurrir que no sea la definitiva y puede reiniciarse la relación. En el caso de Inma se dejaron hasta tres veces y, hasta la tercera, la ruptura no fue definitiva. Cada vez que se dejaban era porque ella, que reconocía a la perfección el daño que él le hacía y que empezaba a sentir que no tenía por qué aguantarlo más, reaccionaba, cosa que antes no hacía. El hecho de que volvieran se debía en parte a que él, cuando se daba cuenta de lo que perdía y experimentaba la inseguridad que le generaba alejarse de alguien tan válido como ella, presionaba y manipulaba de nuevo para que no le dejara. Y esto siempre sucede de la misma manera, es un patrón de conducta típico de este tipo de casos.

El proceso con los padres fue igual de intenso, pues en este tipo de situaciones suelen estar tremendamente agobiados y frustrados por la continuidad de la relación. Les resultaba increíble que su hija pudiera aguantar tanto, sin darse cuenta de la evidencia, y que en definitiva se hubiera convertido en una marioneta de su novio. A

veces habían llegado a pensar si serían ellos los que estarían dramatizando la situación y quizá no era tan mala opción para su hija, pero cuando analizaban los hechos objetivos, se desmoronaban ante el peso de la realidad. Un ejemplo de estas señales era que, día sí día no, las discusiones telefónicas entre la pareja eran habituales y el desequilibrio que causaba a todos, pero en especial a ella, no podía ser parte de una relación normal y sana; otro hecho significativo era que cuando conseguían pasar unos días en familia, Inma volvía a ser la de antes, encantadora, abierta y relajada, pero a su vuelta, de nuevo aparecía la transformación.

> *Siempre es preferible, en este tipo de casos, no abordar en primer lugar y directamente el tema más importante, porque se puede producir el efecto contrario.*

Podía ocurrir que Inma estuviera cada vez más afianzada en la relación y que además perdiera la sensación de cercanía con la familia, algo que es crucial que no ocurra.

Tuvieron que comprender que esto no significa necesariamente estar de acuerdo con la relación y aceptar sin más a ese individuo, sino asumir que en ese momento su hija había decidido estar con él, y enfrentándose de forma directa a la situación, cada día ella se alejaba más y más de ellos acercándose más a él. Hacerla pensar por ella misma, propiciar que sopesara la buena relación que podía tener en casa y no al contrario, lo que podía perder si continuaba con esa situación, puesto que había una clara distancia entre el chico y sus padres, que además era irreconciliable porque ellos nunca iban a estar encantados con alguien que hasta ese momento había demostrado ser un vago y un caradura, además de aprovecharse de su hija. Aprendieron a no estar constantemente haciendo comentarios despectivos del chico, cosa ante la que ella reaccionaba fatal. Pero, una vez que mejoró la relación, entre comentarios sin importancia y charlas simples, dejaban caer algunas observaciones que con facilidad iban ayudando a Inma a reflexionar, porque tonta no era. Así fue cómo, poco a poco, fuimos proporcionando, con paciencia, el entorno adecuado para que los sintiera cercanos pero firmes y conciliadores pero críticos. Hasta ese momento ella había creado una coraza ante lo que consideraba una injerencia por parte de sus padres, coraza que fue eliminando, pues no era necesaria, no había motivos.

Hubo dos cuestiones relevantes en la intervención con sus padres. Una tuvo que ver con la impaciencia que les generaba observar que mejoraban diferentes aspectos, como la relación con ella o la mayor responsabilidad que iba adquiriendo, pero que no lo hacía lo principal, la relación con este chico. Era del todo natural, pero

tuvieron que comprender que no se podía ser tan directos. La segunda cuestión importante fue lo mal que lo pasaban cada vez que volvían tras una ruptura, pues siempre pensaban, naturalmente, que era definitiva. La paciencia en este tipo de casos es un objetivo en sí mismo a desarrollar.

«Prefiero ser mujer florero que vivir sin él»

Por desgracia, no es una frase pasada de moda, sino que está vigente e incluso en no pocos casos, aunque no se oiga, se piensa. Una vez más, es preciso recalcar que las adolescentes pueden vivir con la sensación de que la vida no tiene fin, que no es tan arriesgado vivir a cualquier precio, o que el mundo de adultos no se ve en el horizonte; y a la vez pueden sentir auténtico miedo solo de pensar que pueda cambiar la situación con la persona con quien salen o cualquier otra circunstancia que estén viviendo y que les esté reportando cierta seguridad. Es algo parecido a lo que ocurre con las adicciones. Cuando decimos que la adolescencia es la etapa de mayor riesgo en el inicio del consumo de ciertas sustancias, en parte se debe al descubrimiento de que pueden hacer cosas de mayores que sencillamente les hacen sentirse bien incumpliendo la norma. Pero es porque ayuda a los jóvenes a integrarse en situaciones de aparente seguridad, como la que proporciona el grupo o el efecto de la propia sustancia, que les facilita la ilusión de sentirse lo que no son, proporcionándoles un especie de parada en el tiempo. De hecho, para aquellos a los que se les escapa de las manos, les lleva a frenar su evolución, a pararse, a dejar de estudiar, a dejar a los buenos amigos, a alejarse de la familia, etc. Todos conocemos a adultos que lo son por edad, pero que no han pasado de esta etapa, y que todavía están metidos en estos rollos sin asumir casi ninguna responsabilidad.

Pues a estas chicas que están metidas en este bucle les sucede algo similar, es decir, que estar con su pareja les parece que es lo más y acaban reduciéndose a eso, a estar con él. Y ellos lo saben y se aprovechan de ello, de ahí que las manejen a su antojo y cuando sientan peligrar la relación pongan en marcha todos los mecanismos para recuperarla.

Chicas con gran potencial, generalmente atractivas, con una singularidad que solo ellas no saben apreciar pero que otros sí aprovecharán, otros que carecerán de todas esas virtudes pero que las encontrarán en ellas.

En el caso de Inma, ella había claudicado en su desarrollo académico y era plenamente consciente de que estaba al lado de una persona sin intenciones de avanzar por sí misma y que estaba dispuesta a aprovecharse de ella, aunque por otro lado tampoco la

dejaba desarrollarse. Por ese camino hubieran llegado los dos al mismo sitio, que no era más que el lugar en el que ya estaban. Y con ella manteniendo siempre la idílica idea de que va a cambiar: «Él no es así como dicen, ya lo demostrará»; «Ahora no le van bien las cosas, pero está buscando».

> *El trabajo de la evidencia, el riguroso análisis de las pruebas de realidad que vamos haciendo en terapia lleva su tiempo y acaba por imponerse a las emociones que están encubriendo una situación tan injusta para ella.*

Inma tuvo que experimentar muchas veces la rabia que le producía admitir que él se había aprovechado de ella, que ella le había tenido que dar el dinero que él debería de haber ganado, que él se podía ir sin más con sus amigotes pero que nunca estaba bien que ella lo hiciera. Pero todo ello tuvo en su momento el peso suficiente como para darse cuenta de lo que realmente estaba pasando.

Ellas están para salvarlos

Esta también es una condición frecuente y es el cargo que ellas mismas se adjudican y realizan a la perfección: me refiero al papel de guías, de cuidadoras, de madres, se podría decir.

> *Todos necesitamos justificarnos a nosotros mismos nuestros comportamientos, aunque sea solamente para paliar en alguna medida el malestar que nos genera detectar que no es normal lo que está pasando, lo que estamos aguantando.*

Y a este hecho ayuda el que el pobre muchacho tenga algún problema que le hace desdichado, desde que sus padres se separaron y se ha quedado en una muy mala situación, hasta que no encuentra trabajo porque tiene muy mala suerte, o le han cogido manía, etc. El caso es que ellas se adjudican ese rol y es muy reconfortante porque justifica, sin más, las penurias. Y al igual que una madre aguanta casi todo de un hijo, ellas acaban soportando una relación que dista mucho de ser lo que verdaderamente todos necesitamos, que es libertad y respeto, entre otras cuestiones. Por un lado, la falta de libertad es obvia, desde el momento en que están prácticamente centradas en él, preocupándose u ocupándose de sus problemas y resolviéndoles la vida. Por otro lado, las faltas de respeto hacia ella son habituales, aislándola, acusándola, coaccionándola, sospechando…

Celos e infidelidades

El fenómeno de los celos suele estar presente en este tipo de relaciones. Aparece con frecuencia en las relaciones adolescentes y es el responsable de muchas de las discusiones y conflictos que existen en la pareja. Podemos en principio atisbar en ellos una función que colabora para que la pareja permanezca unida y que por tanto puede ser beneficioso. Ahora bien, en realidad, como muchas otras respuestas primarias, como el miedo o la vergüenza, nos puede acabar dando problemas y en muchos casos mucho más que eso. Los celos patológicos proporcionan a la persona que los experimenta una justificación muy poderosa para vigilar, retener y minar a la pareja, todo un conjunto de estrategias falsamente encaminadas a perpetuar la relación, que lo que consigue es lo contrario, que se destruya. Pero pueden durar mucho, y mientras tanto, hacerle la vida imposible a la pareja.

En el caso de Inma, ella tenía que darle prácticamente explicaciones de cada movimiento que hacía, con quién salía después de ir a clase, con quién hablaba por teléfono, con quién se conectaba a través de las redes sociales… y lo que a ella al principio le parecía normal, llegó un momento en que se convirtió en una tortura, pero ya formaba parte del día a día y era de esas cosas que, aunque nunca llegues a acostumbrarte, forman parte de tu vida y puedes acabar por considerarlas de lo más habitual. Gran parte de los problemas que tenían y de las discusiones diarias eran por este motivo.

Nos encargamos de que ella comprendiese que no era un problema propio sino de él y quien tenía que superarlo era él. Si ella seguía siendo sumisa y cumpliendo las expectativas de su pareja, lo único que ocurriría es que los celos se perpetuarían. Una vez más, este aspecto acabó reforzando la autoestima de Inma y supuso un paso más hacia su libertad. Hay que recordar que para llegar a la meta hay que ir cruzando etapas, sin atajos, y con curvas y tramos más difíciles, donde se puede tener la sensación de no avanzar, pero con una clara trayectoria en la que se van dejando atrás escenarios que serán historia. Hay que señalar a este respecto que tras una fuerte oposición por parte de él —algo que suele ocurrir en todos los casos—, se produce una aparente mejora en la relación. De este modo, da la sensación de que la estrategia, lejos de ir destinada a la separación y a la liberación, no hace más que reforzar los lazos establecidos. No obstante, hay que tener en cuenta que, en realidad, significa un paso adelante por parte de ella que la conducirá a la liberación y no un aprendizaje duradero de él.

El asunto de las infidelidades irrumpe con fuerza en las relaciones hoy día más que nunca y está más presente tanto en los chicos como en las chicas. Se ha producido un incremento de este tipo de

conductas y es bastante frecuente ver cómo en muchos casos salir de fiesta es equivalente a enrollarse con cualquiera que resulte atrayente. De todos modos, el hecho de que sea una cuestión relativamente extendida no significa que se acepte con normalidad en la pareja, sino que es una fuente de conflicto, desconfianza y celos. Una creciente sexualización de las relaciones, muy difundida, por ejemplo, en los medios de comunicación a través de programas dirigidos a los adolescentes, y muchas veces también una mezcla de alcohol y fiesta facilitan que se den este tipo de conductas.

El desconcierto de los padres

La relación de pareja es una de las problemáticas que más desconcierto y desasosiego genera en los padres, que son los principales espectadores diarios de todos los capítulos que rodean la situación, es decir, son los que ven a su hija llorar, reír, no dormir, o no tener ganas de hacer nada, dependiendo de cómo vaya la relación en cuestión. Son los que empiezan a ver un distanciamiento creciente entre su hija y la familia con posicionamientos cada vez más encontrados. Por otro lado, se sienten impotentes a la hora de poder influir en su hija, ya que en general ella no quiere escuchar absolutamente nada en este sentido. Y por último, tienen que presenciar y aguantar situaciones dantescas de discusión y desplantes, que, aunque la mayoría de las veces son a través del teléfono, suponen un infierno. Hay que saber que estas situaciones pese a que es posible que empiecen temprano, pueden fácilmente estar presentes en la juventud, lo que plantea a los padres miedos sobre si la relación se asentará y acabará fraguándose y desgraciando el futuro de su hija.

Otro de los aspectos que más les preocupa es que sus hijas suelen desatender sus obligaciones tanto familiares como personales, abandonando incluso actividades académicas o deportivas, lo que supone dejar de lado aquellas facetas que son propias de ella y que, en todo caso, sería deseable que pudiera compaginar con su relación. Desde fuera, todo ello es un síntoma claro de alienación y empobrecimiento, aunque desde dentro, la chica siempre justificará su actitud diciendo que es lo que quiere y que sabe lo que hace.

Ayudarlas a salir

No estar constantemente en contra

Hay una premisa y es que estar diciendo constantemente lo mal que están las cosas no las mejora en absoluto. En este caso incluso se corre el riesgo de reforzar las posiciones porque suscita en los adolescentes la sensación de que se les está diciendo lo que tienen

que hacer, y hacer justo lo contrario puede ser una forma más de mostrar su individualidad.

Generalmente, este tipo de casos vienen tras una larga insistencia por parte de los padres en el problema de la relación de pareja, hasta el punto de que, de una forma u otra, siempre está presente y todo está mediatizado por ello y el deterioro es ya muy alto. No existe ningún problema que justifique este desapego, pues para ser eficaces se necesita estar lo bastante cerca como para conseguir algún tipo de efecto o de persuasión.

No mezclar los problemas

Como en el caso de Inma, lo normal es que puedan existir varias áreas que no funcionen adecuadamente, pero si permitimos que se mezclen tendremos la sensación de que nada marcha bien y nos meteremos en un bucle del que será cada vez más difícil salir. Tanto los padres como la adolescente tendrán la sensación de que ya es un desastre de difícil solución.

Mantener los pilares del afecto

La relación debe estar por encima del problema. En primer lugar, porque la vida puede estar llena de dificultades y sin embargo hay que estar inmerso en ella y seguir conviviendo y viviéndola con intensidad, y en segundo lugar, porque lejos de alejarnos del adolescente lo que perseguimos es que siga estando lo más ligado posible a nosotros para que permanezcan los canales de comunicación, de seguridad, de cariño lo más abiertos posibles. Veamos el afecto no como la solución al problema sino como el mejor escenario posible para que se remedie.

Intentar controlar los miedos

Es natural mostrar preocupación ante los problemas, al igual que sentir inquietud por el futuro incierto que puede venir si nuestra hija sigue por ese camino. Pero siempre se producirán nuevas vías y posibilidades ante las que habrá que estar despiertos, atentos y con fuerza para intervenir. Los miedos frenan precisamente estas facultades, nos hacen estar alerta pero solo ante lo negativo, ante todo lo que tenga que ver con el problema, no con las oportunidades o la solución, y merman nuestras fuerzas para cuando haya que utilizarlas.

Hacerla pensar por ella misma

Mientras no se dé cuenta por sí misma, no cejará en el empeño, así que es necesario facilitar el proceso. En primer lugar, si ya

hemos conseguido evitar hablar del tema constantemente, habremos logrado que no huya, por lo que, por un lado, tendremos más información y, por otro, más oportunidades de que nos escuche. En segundo lugar, aumentaremos las conversaciones sobre cuestiones cotidianas de todo tipo, donde resulte evidente cómo nos enfrentamos a las diferentes exigencias de la vida, o cómo mantener las relaciones sociales, evolucionar profesionalmente, ser libre y tomar decisiones, etc. Hay padres que piensan que es imposible hablar de estas cuestiones en casa, y seguramente, en su caso, tengan razón. Pero primero se han de centrar en crear el clima adecuado para ello, ya que la relación suele estar muy deteriorada y casi no existe comunicación alguna. Una vez la hayamos creado, la otra fase llegará.

Seguir creando oportunidades de éxito

Hacer todo lo posible para que se enganche a actividades de todo tipo donde tenga probabilidad de conocer a más gente, practique nuevas experiencias o sencillamente ocupe el tiempo, fuera de la obsesión de estar con la pareja. Será preciso intentar vencer todas las resistencias que se producirán, no siempre por su causa, sino por las que él presentará, ya que sabe que de este modo se pone en peligro la continuidad de la relación.

Seguir favoreciendo una autoestima alta

Evitar estar recalcando cuestiones como: «Estás abducida, dejas que te aplasten»; «No te haces valer»; «No tienes orgullo». Es preferible dirigir la vista hacia áreas o cuestiones que le puedan hacer sentirse bien, útil y válida. Detrás de una persona que se anula y se deja llevar de manera sumisa por otra, existe una falta de autoestima importante. Por eso será muy positivo estar atentos y tratar de no atentar más contra ella y buscar una interacción en la que se sienta cómoda, válida e importante por alguna de las cualidades que pueda tener.

Tras años de convivencia

Sería bueno revisar nuestro modelo personal de convivencia porque, aunque nos habremos acostumbrado a él, puede contener elementos de desigualdad, fuentes de desequilibrio que quizá a nosotros no nos supone ningún desasosiego o lo damos por válido sencillamente, pero que puede transmitir valores distintos a los que pretendemos. Esto es algo que nos puede pasar en cualquier área, por ejemplo, cuando los padres quieren que sus hijos hablen bien, calmados y utilizando un lenguaje apropiado y, sin embargo, ellos

usan habitualmente palabras soeces o voces; o cuando fuman cannabis pero pretenden que sus hijos entiendan que son mayores para hacerlo; no cabe duda de que disponen de la libertad y la madurez para hacerlo pero será conveniente que se planteen cuál es el mensaje que percibirán sus hijos tras esos comportamientos. Hay que recordar que los modelos son más poderosos a la hora de educar que las instrucciones o las charlas que se les puedan dar. Ahora pensemos en unos padres que entre ellos mantienen una relación de pareja de clara dependencia de uno de ellos hacia el otro, ¿qué efecto pensamos que tendrá en los hijos? ¿Ninguno? Está claro que sí. Por un lado, lo expresan con total claridad; cuando se dan estas situaciones en consulta me suelen decir cosas como: «Mi madre hace todo lo que quiere mi padre, su opinión no vale nada»; «Mi padre es un cero a la izquierda»; «Yo sé a quién se lo tengo que pedir». O incluso cuestiones más duras del tipo: «No sé cómo le aguanta»; «Yo le hubiera dejado ya». Y por otro lado, lo pueden aprender y reproducirlo en sus propias relaciones.

> *Por muy paradójico que resulte el que repitan acciones de modelos que no nos gustan, así son las cuestiones en la educación: los modelos negativos se imitan igual o con más facilidad que otros, por lo que no debe extrañarnos si reproducen fielmente aquello que han visto.*
>
> *Siempre estamos a tiempo de revisar nuestro estilo de vida y eso incluye cualquier aspecto de ella, como por ejemplo la relación de pareja, intentando mejorar aquellos aspectos que no nos parezcan dignos, que no nos permitan sentirnos libres y que nos estén impidiendo estar bien con nosotros mismos y desarrollar una alta autoestima, como todos nos merecemos.*

CAPÍTULO V. LAS RUPTURAS SENTIMENTALES

«Tengo la sensación de que nadie me entiende, ignoro si los demás han podido pasar por algo parecido y aunque así haya sido, no saben cómo me siento, seguro que no fue igual. Lo mío es el mayor drama, lo peor que me puede pasar, irrecuperable, ya no soy la misma y nunca lo seré. No puedo permitirlo. No puedo consentirlo».

> *En la adolescencia la visión que tenemos de la vida es como si utilizáramos una pequeña lente de aumento, de tal forma que aquello que vemos a través de ella aparece, se percibe y se experimenta de manera muy intensa, pero todo lo que cae fuera de ella sencillamente no se ve, no se siente, no importa, es como si no existiera.*

Las cuestiones que forman parte del foco de atención de los adolescentes son para ellos lo más y lo único. Si las primeras relaciones de pareja no se olvidan nunca es precisamente porque el tiempo se detiene alrededor de ellas y lo que se experimenta es lo único que se vive en ese momento. Un día encuentras una persona que te escucha, que te entiende de verdad, que despierta la sexualidad dormida y se convierte en tu espejo. Y entonces se rompe y se acaba con todo lo que te hacía sentirte tan bien —pese a los momentos malos, que los hay—, con aquello que para ti parecía ser suficiente para sentirte pleno y feliz.

En la vida nada permanece sin cambios y las rupturas sentimentales suponen una oportunidad más para aprender a vivir, a madurar y a desenvolverse en el continuo devenir que vamos escogiendo, pero que no siempre se produce como decidimos nosotros.

Como decía la memorable cantante Chavela Vargas, «Nadie se muere de amor, ni por falta ni por sobra», pero probablemente no habrá adolescente que lo suscriba.

Rupturas de ida y vuelta

Se rompe y vuelven, y se vuelve a romper y vuelven a estar juntos. Si ya de por sí para los padres es preocupante cuando asisten a relaciones turbulentas, lo es más cuando viven las rupturas, porque muchas veces tienen que intuirlo, ya que no les suelen dar

información al respecto, y además perciben un deterioro y sufrimiento evidente, que en muchas ocasiones puede incluso, de manera paradójica, empeorar el comportamiento en casa y los conflictos familiares. Ello aleja aún más cualquier atisbo de comprensión por parte del entorno, justo lo contrario de lo que sería deseable en estas circunstancias.

Es como estar al borde del precipicio

Así se encuentran, y es que habían aprendido a vivir, experimentar y explorar con alguien al lado y se sienten incapaces de hacerlo en solitario. Muchas veces pierden una especie de garantía de independencia de la familia y vuelven a encontrarse con la realidad, con la que querían romper. Si además han disminuido otro tipo de reforzadores y la pareja se convirtió casi en lo único que acaparaba el día a día, será mucho peor. Amistades de siempre, actividades placenteras, actos familiares, etc., pueden haber desaparecido, lo que conduce a sentir que nos quedamos sin las únicas referencias que manteníamos.

Muchas veces, antes de la ruptura definitiva, ya han sido conscientes de que sin la pareja no quedaba nada y seguir se convierte en una forma de mantener la seguridad y la sensación de no poder soportar el estado contrario. Las rupturas previas suponen la constatación de lo mal que se pueden sentir y la vuelta atrás a toda costa, la necesidad de no cambiar nada. Pero la realidad se impone y las rupturas se dan y se aprende a salir adelante.

Cuando dejan de comer, de salir, de estudiar…

Así de fuerte puede ser, aunque desde fuera parezca mentira y cueste entender que una cuestión de este tipo pueda desencadenar todo un proceso de autodestrucción, pero es necesario darse cuenta de que ya no estamos hablando de una «cosa de niños». Estas actitudes son altamente preocupantes para los padres, que se pueden encontrar con que no saben cómo tratar el asunto.

La doctora en psicología Rosa Calvo Sagardoy, muy acostumbrada a luchar con los problemas derivados de la conducta alimentaria y gran conocedora de las dificultades adolescentes, nos dice: «Las personas que expresan su existencia a través de la llamada personalidad dependiente están dominadas por un sentimiento de inferioridad e indefensión generalizado».

El caso de Flor. Cuando no aceptan la ruptura

Guapa, inteligente, brillante, segura de sí misma… Parece increíble que todo ello se pueda tambalear por una ruptura

sentimental, pero así fue, contra todo pronóstico, se derrumbó.

Flor tenía dieciocho años cuando vino a vernos por primera vez y fueron sus padres quienes insistieron para que buscara ayuda dado el proceso en caída libre en el que la veían. Tenía una hermana mayor con quien no se llevaba demasiado bien y con la que incluso existía cierta rivalidad y un hermano más pequeño con el que tenía mejor relación. No obstante, según contaban los padres, ella, por regla general, iba a lo suyo y se ocupaba casi en exclusiva de sí misma. Como ocurre con frecuencia, era tal el desconocimiento que tenían de lo que verdaderamente le ocurría a Flor, que sorprende que estemos hablando de personas que conviven día a día y que viven bajo el mismo techo. Podemos imaginarnos lo que sucedería si se tratase de ayudar a familiares que viven más alejados; probablemente nunca estaríamos seguros de lo que les ocurre, porque sabemos que suelen ocultar la dura realidad, sobre todo cuando el problema tiene que ver con malos tratos o situaciones difíciles de digerir dentro de la pareja. Cuando intervenimos con personas que viven inmersas en problemas de este tipo con sus hijos u otros familiares, incidimos con insistencia en la importancia de mejorar la relación y crear el clima de confianza y complicidad necesarios para que se produzca una cierta aproximación y se sinceren con ellos en cierta medida, de lo contrario será imposible acceder a lo que está ocurriendo en el entorno de la intimidad de la pareja.

En el caso de Flor, los padres sí sabían que estaba con un novio, pero aunque pensaban que podían haberlo dejado, no lo tenían nada claro. El sexto sentido de la madre le decía que los problemas radicaban ahí, pero lo único que podían transmitirme de manera objetiva era que llevaba un tiempo de bastante peor humor, comiendo muy poco, haciendo mucho más deporte que de costumbre y encerrándose casi constantemente.

Para Flor, una vez superado el prejuicio de ir al psicólogo, disponer de una persona ajena a su entorno, con quien no se sintiera juzgada, le cambió por completo la visión y pudo compartir sus auténticas preocupaciones. Aquí hay un aspecto digno de resaltar y es que para una persona aparentemente muy segura de sí misma, exitosa y que sabe que es valorada de forma positiva por los demás, reconocer una ruptura, que no ha promovido ella, supone un asunto difícil de digerir y de airear. El problema, tal cual lo percibía Flor, era que él había roto la relación hacía ya tiempo, pero ni accedía a verla, ni a cogerle el teléfono, ni a darle una explicación convincente de por qué no quería estar con ella. La cuestión, a mi modo de ver, era simple y llanamente que ella no asumía que la relación había llegado a su fin.

En el trabajo que nos disponíamos a hacer había dos objetivos primordiales: el primero relacionado con su supervivencia, que venía descuidando, es decir, pese a que su cerebro se concentrara en todo lo que tenía que ver con la historia del chico, ella tenía que comer, salir, estudiar, disfrutar... el segundo consistía en que viese y entendiese la dura realidad de la relación, que se había acabado por mucho que ella se empeñase en lo contrario.

Fue doloroso, pero después de varios intentos, conseguí convencerla de que no le llevaría a ningún sitio seguir intentando entender por qué él la había dejado; en primer lugar, porque lo que buscaba no era una simple razón, sino una convincente y esto no tenía por qué tener la lógica que ella necesitaba. No le servían las explicaciones que él le había dado en su momento y se repetía con insistencia que tenía que haber otros motivos, que él no había sabido asumir que realmente le gustaba, pero no se atrevía a mantener la relación frente a sus amigos y cosas por el estilo. En la no aceptación de la ruptura siempre se impone la necesidad de buscar una explicación convincente cuando en realidad puede que o bien no exista o sea totalmente surrealista. Lo que deberíamos entender es que cualquier explicación pertenece al terreno de la otra persona y frente a la exigencia: «Tiene la obligación de darme una explicación, me la debe»; «Tiene que decirme la verdad» lo más adecuado es que comprendamos que hemos de aceptar, aunque seamos reacios a ello, que a lo mejor no quiere, no sabe o no puede, del mismo modo que hemos de hacernos a la idea de que la relación se ha acabado. Podemos pedir explicaciones una vez, dos, pero llega un momento en que, por nuestra propia salud, hemos de detener ese proceso. Flor continuaba sufriendo, pese a haber transcurrido varios meses, por no tener esa, según ella, explicación lógica.

El siguiente paso asociado al hecho de aceptarlo era conseguir cortar todas las acciones que a diario llevaba a cabo para contactar con él. Había que controlarse para dejar de mirar compulsivamente la red social a ver si estaba conectado o de llamarle para comprobar, una vez más, que no le cogía el teléfono. Aunque estas acciones siempre cuestan, el hecho de llevarlas a cabo alivia mucho, porque eso permite relanzar otra cadena de acciones encaminadas a mejorar el resto de las situaciones. Flor pudo, de esta forma, ir centrándose en todo lo demás de sí misma que tenía anulado totalmente por la cerrazón de la ruptura. La idea que trabajamos fue que a pesar del hecho de no tener pareja, algo muy triste e imposible de cambiar en ese momento, estaban las salidas con amigas, los estudios, el deporte, etc. Había que vivir, y ese cierto alivio le sirvió para ir fomentando el resto y este, a su vez, para ir avanzando hacia la normalidad. Tuvimos suerte y en este caso él no

se arrepintió de la decisión a pesar de los interminables intentos de ella por continuar. Hubiera sido peor la agonía.

Me encuentro en la consulta a muchas personas que pasan de los cuarenta y que no han aprendido a vivir solas aún, siempre han tenido pareja y en muchos casos han ido saltando de una relación a otra casi sin experimentar ni siquiera qué se siente al no tenerla. Estas personas se encuentran tan mal inicialmente que ni se plantean que puedan soportarlo. Todas ellas se presentan con el objetivo de volver o de decidir si están con una u otra persona, pero ni por asomo se plantean que puedan ser felices sin una relación. Es reconfortante cuando tras un tiempo de terapia te dicen: «Me encuentro bastante bien y no siento la necesidad de estar al lado de nadie»; «Toda mi vida pensando que el amor en pareja era fundamental y ahora…»; «Esto nunca me ha pasado».

Hay tantas cosas que nunca nos han pasado ni nos van a pasar cuando ni siquiera nos las planteamos… Un revés —que nos dejen, por ejemplo— puede llevarnos a descubrir que podemos y tenemos que aprender a vivir solos, aunque decidamos vivir estupendamente en pareja, pero que lo hagamos porque queramos no porque no soportemos la idea de no tenerla.

Romper igual a fracaso. No se siente suficientemente buena

Otra idea vital que tuvimos que trabajar intensamente fue la sensación ligada al fracaso personal que sentía Flor al haber sido dejada. Acostumbrada a controlar su vida, a ir a lo suyo, a tomar sus propias decisiones, era inconcebible tener que admitir que alguien la rechazara y sin una razón que ella considerara lógica. Estas son algunas de las frases que nos decía Flor: «A mí esto nadie me lo hace»; «Yo no me lo merezco»; «Nunca más me volveré a enamorar». Y esto es lo que se esconde tras ellas: «Alguien como yo no puede soportar algo de este tipo»; «Para evitar que se pueda volver a producir, no volveré a tener pareja».

> *Que nos acepten, que estén de acuerdo con nosotros, que gustemos, que no nos critiquen, que no nos dejen… son acciones de los demás, absolutamente libres, y sin embargo las hacemos nuestras, y además de sentirnos mal, lo que se puede entender en cierta manera como respuesta natural, llegamos a experimentar una especie de fracaso personal que deja al margen por completo la responsabilidad de los demás.*

Ni nos planteamos que los demás también son personas y pueden tener sus necesidades específicas y estas son susceptibles de cambiar y pueden no aceptar algo de nosotros aunque durante mucho

tiempo haya sido al contrario. Sentirse fracasado supone estar mal al ser consciente de que no se está a la altura de lo que se espera de nosotros. En la adolescencia, además, es muy importante la sensación de acople con los iguales, y que les dejen lo viven como algo que mella su imagen, sobre todo teniendo en cuenta que tener pareja se ve como un estado de éxito, de haber conseguido algo que no todos tienen y eso cuesta mucho perderlo. Al ser una etapa en la que comienzan a identificarse con cierta imagen, cierto tipo de personas y de grupo, la pareja se convierte en un escudo sentimental más.

> *Pasar por ciertas experiencias nos hará fuertes, pero a la larga. No obstante, las personas que no superan la sensación de fracaso, dado que son ellas mismas quienes elaboran ese pensamiento y le dan la profundidad que lo hace sentimentalmente tremendo y dañino, lo arrastran a lo largo de todas las relaciones que tienen.*

Una vez más, los casos que veo de adultos son ilustrativos. Es una lástima que no se vean personas competentes, ni válidas sencillamente porque la pareja les ha dejado, cuando lo que ocurre en realidad es que no han sido capaces de ver lo que de verdad valen, y algunas de ellas ni siquiera lo han descubierto todavía.

> *El reto terapéutico no es solo superar la ruptura y salir adelante, sino desechar la sensación de fracaso y eliminar por completo esta palabra del repertorio personal que, además de engañosa, es nefasta porque se regodea en lo negativo, en la carencia, y nos aparta de la oportunidad de centrarnos en lo mejor de cada uno de nosotros, que lo tenemos, sin duda. Aprendamos a superar el fracaso interior. Aceptemos que no existe como tal, únicamente está en nuestros pensamientos y creencias.*

LOS PADRES ANTE LA RUPTURA

Cuando es la única salida

Hay generaciones, sobre todo las que nacieron en torno a los años treinta y cuarenta, que vivían las rupturas de sus hijos e hijas con sus respectivas parejas peor aún que ellos mismos. A causa de un aprendizaje muy arraigado de la pareja para toda la vida y por haber comenzado ellos mismos su andadura como pareja en edad temprana sin otras experiencias, estos padres llegaban incluso a ejercer mucha presión para que no se rompiesen relaciones que, a todas luces, podían estar siendo hasta dañinas para uno u otro, o

para ambos. El qué dirán, o el ahora qué van a hacer, o el se quedará para vestir santos, son algunas de las ideas que mantenían este tipo de actitudes conservadoras. Y como consecuencia de ello, una presión nada subliminal la mayoría de las veces y constante, que de manera directa trataba de influenciar en el ánimo y las intenciones de su hija para que no rompiera la pareja.

Una vez superadas esas ideas del pasado, son los propios padres los que, siendo capaces de entender que muchas relaciones son dañinas, direccionan sus consejos hacia la ruptura de la pareja. Pero una vez más se constata que lo hacen de forma directa, ejerciendo bastante presión y haciendo que todo gire en torno al problema de la relación. A nada que analicemos muchos de los comportamientos de los padres ante las dificultades de sus hijos podemos entender que sean tan directos y que tomen la iniciativa y si pudieran incluso el mando de la situación. Pero de igual forma que comprendemos que desde pequeños no es adecuado que los padres diriman constantemente las disputas y riñas de sus hijos con sus amiguitos porque han de aprender a defenderse por sí mismos, y hacer frente a las dificultades que se les presentan ante lo que se les debe aconsejar, orientar o dejar que experimenten ellos para que desarrollen sus propios recursos sin sobreprotegerlos, podemos intuir que lo adecuado es que ante una situación de sana ruptura es preferible estar ahí para que ella por sí misma vea el problema, decida sobre él y pueda resolverlo, evitando implicarse en el proceso de manera directa para que sea ella quien lo vaya asumiendo, se tome el tiempo que necesite y lo dirija, sintiéndose por completo responsable. Son muchos los casos en los que se alejan considerablemente de los padres porque estos son muy directos. Hay que recordar que: «Si vas de frente, retrocedes».

Ideas y actitudes erróneas

Cuando la situación es insostenible y todo el mundo lo ve menos la propia persona que está involucrada, y no sabe, no puede o no quiere cortarla, en su interior se cuecen ideas de las que muchas veces no son totalmente conscientes:

• Se autoengañan pensando que no es siempre así y que puede cambiar la situación por lo que no tienen por qué cortar.

• Se aíslan para no tener que soportar lo que los demás les dicen. Se produce disonancia cognitiva, término psicológico que indica el estado mental negativo que se produce cuando confluyen dos percepciones incongruentes, lo que genera un malestar que hay que resolver ya que es imposible mantener constantemente esa especie de lucha. En este caso, se contraponen la idea de saber que las

cosas no están bien con la insistencia de los demás de que hay que cortar, algo que, en principio, no se está por la labor de hacer, al menos de momento. La solución pasa por no oír aquello que no se soporta y evitar esa disonancia.

• No soportan comprobar una y otra vez que están equivocados. Esta idea tiene un aspecto conservador de la propia valía y la razón es el miedo a volver a equivocarse, por lo que es mejor quedarse con el error cometido que con la más que posibilidad de cometer más errores.

Lo que la joven necesita es que no se rompa el vínculo y seguir sintiendo un claro apoyo a su persona, aunque no se esté de acuerdo con algunos de sus actos.

Cuando ya se ha producido la separación

Si los padres tuvieron algo que ver o así lo interpretan ellas y piensan que han sido responsables en alguna medida de ello, durante un tiempo es posible que lo tengan en cuenta y haya reproches y tensión en la relación. Por supuesto, el tiempo restablece la normalidad y lo que hay que hacer es ejercitar la paciencia y tratar de mantener la mayor normalidad posible sin volver al tema en ningún caso e intentar que el capítulo se cierre por completo.

En el resto de los casos, los padres pueden aliviar en la medida de lo posible lo mal que se puedan sentir sus hijas, pero esto solo ocurrirá si ellas lo quieren compartir y no mantenerlo en el máximo secreto. Recordar que tras un sentimiento de fracaso viene la necesidad de taparlo y no compartirlo, pues les hace sentirse peor.

> *Hay adolescentes que aprenden muy temprano a tapar y camuflar todos los errores que cometen, pues tratan de evitar sentirse mal dos veces: la primera cuando son conscientes de que han cometido un error, y la segunda cuando piensan en que los demás saben que han cometido ese error; para sortear este segundo malestar es por lo que mienten, callan y actúan.*

Aunque siempre recalco que hay que evitar estar encima de los adolescentes para que no se sientan espiados, totalmente controlados o agobiados, quisiera añadir que hay que buscarse la manera de poder observarles, controlarles en ciertas cuestiones básicas e importantes, y hacerles llegar la idea de que nos importa lo que les pase, aunque sin exaltar nuestros miedos e inseguridades.

Hay dos perfiles básicos que indican dos formas diferentes de abordar los errores que cometen los hijos y tienen consecuencias distintas:

El primero sería el que corresponde a padres que, cuando sus vástagos cometen un error, lo primero que hacen es decirles: «¿Ves? Te lo dije, si hicieras más caso a tus padres…»; «Yo ya sabía que esto no te saldría bien…»; «A ver si aprendes de una vez…».

Son padres que sienten que hay que ser realistas y que abanderan la idea de que deben hablarles claro para que aprendan, y si lo han hecho mal han de ser conscientes de ello. Es claramente un modelo básico, pero la cuestión es cómo lo perciben los hijos, a quienes en general les resulta repetitivo recordarles constantemente que lo han hecho mal, lo cual les suele sentar fatal. Además, en cierta manera es algo ingenuo que los padres pretendan a estas alturas que sus hijos aprendan determinadas cuestiones a fuerza de repetírselas una y otra vez. Como ya he dicho en alguna otra ocasión, esto, a cualquier edad, es bastante dudoso desde el punto de vista del aprendizaje, pero en la adolescencia el discurso no vale para nada.

El segundo perfil es más elaborado porque se buscan formas más indirectas que puedan aliviar al adolescente y aunque sea momentáneamente tratan de participar en conseguir hacerle sentirse algo mejor, sin más. De este modo, es mucho más fácil que no huyan e incluso que busquen ese consuelo cuando tengan problemas. Esta cercanía permitirá, además de cubrir una faceta de padres alentadores, estar atentos por si les piden consejo. En el caso anterior, los padres raramente serán consultados, pues los jóvenes detectan que, de hacerlo, luego podrían tener problemas si las cosas no salen bien.

Metáfora del trabajo fijo. El «para toda la vida»

Nos creemos fielmente aquello que hemos aprendido y no nos planteamos que puede haber sido por casualidad o por haber vivido en un determinado entorno o por cualquier otra razón, más relacionada con una acción de los demás que de nosotros mismos. Hay personas que empezaron a salir con alguien y llevan toda su vida así, pensando que esta es la gran fórmula, y cuando se les presenta una ruptura, lo encajan con muchísima dificultad y se lamentan continuamente de estar viviendo una situación que les parecía inimaginable hasta entonces, al menos para ellas. Y como sienten que han fracasado en lo que consideraban normal, tardan en ver otras oportunidades y sobre todo en dar pasos adecuados para poder cambiar y abrirse a nuevas posibilidades.

Pero no solo se produce en estas situaciones y no siempre después de haber convivido con alguien. Lo veo incluso en chicas muy jóvenes. La idea de estar con alguien para siempre es muy persistente, de tal forma que acaba por invadir cualquier intento de emparejarse que puedan hacer y lo mantienen con tal fuerza que si

la relación no cuaja o va por otros derroteros distintos a los que pensaban, se vive como un nuevo fracaso: «Si no consigo lo que considero que es lo normal, es que soy un fracaso y lo hago mal». Y esto no tiene por qué ser así necesariamente, es decir, puede que hagamos cosas inadecuadas a la hora de buscar pareja, a la hora de escoger o tal vez sea más bien algo relacionado con esa idea fija de encontrar una persona que esté con nosotros para toda la vida, que va haciendo que nos tensemos, que estemos demasiado pendientes y que, en definitiva, nos obsesionemos con el asunto.

Una paciente me dijo: «Después de tanto tiempo seguro que algo estoy haciendo mal y tengo que descubrirlo. No puede ser que ninguna pareja me cuaje, que todas me salgan rana».

Yo le planteé otras hipótesis como: «Pero tú eres una chica normal, con tus virtudes y tus defectos como todo el mundo. Y en principio son características suficientes para buscar y encontrar una pareja. Y además, a algunas de esas personas las has dejado tú porque no te convenían».

Y entonces, como suele ser habitual cuando nos paramos a pensar de manera racional y lo más objetiva posible, se van identificando fácilmente esas ideas que subyacen y que nos guían, pero de manera nada razonable.

Y así, sus argumentos acabaron siendo: «Pero es como buscar trabajo, si no encuentro, será que soy yo quien tiene problemas para hacerlo adecuadamente».

Y yo le rebatí: «Es que tú sí has tenido pareja en los últimos tiempos. Es verdad que han sido varias, pero has ido encontrando».

Y ella me respondió: «Pero ninguna ha servido a mi propósito».

Entonces, yo pregunté: «¿Y cuál es tu propósito? ¿No era encontrar una pareja?».

Y me dijo: «Encontrar una pareja estable como mis amigas, para siempre».

A lo que yo repliqué: «¡Ah! Claro, para siempre, o sea que lo que no encuentras realmente no es un trabajo, sino un trabajo para toda la vida».

No fue difícil conseguir que entendiera que ella no tenía un trabajo fijo, no era funcionaria y sin embargo había tenido varios puestos de trabajo y no le había supuesto problema alguno, y además, había estado muy satisfecha en todos ellos, incluyendo el actual, a pesar de no tener su puesto asegurado de por vida. La cuestión es que ni se planteaba buscar un puesto de funcionaria, sencillamente no le preocupaba lo más mínimo. Y tampoco se inquietaba pensando si hacía algo mal en este sentido. En cambio, con el asunto de tener o no pareja, todas sus preocupaciones se encaminaban a que no tenía pareja fija y que algo hacía mal para

no conseguirlo. Siempre acabamos entendiendo en terapia que las obsesiones no son buenas, dado que dirigen todos los esfuerzos a luchar con ideas preconcebidas que por el mero hecho de pensarlas creemos que son universalmente ciertas, y nos impiden centrarnos en lo importante de verdad, como en este caso, salir, conectar con la gente, ser proactivos en la búsqueda de pareja si así lo queremos, probar y ver si resulta, mejorar todo lo que podamos pero no dejar de ser nosotros mismos.

> *Lo ideal es pensar hoy estoy bien y de mañana me ocuparé cuando sea preciso. Aferrarse a la idea de que las cosas son para toda la vida es no permitirse disfrutar del presente sospechando que pueda acabarse.*

Es triste que ya de adultos aún mantengamos esa dependencia emocional y para mí lo es también ver cómo incluso después de superar con muchas dificultades una ruptura vuelvan a caer. Es un triunfo cuando salen de esto y acaban por pensar: «Mejor sola que mal acompañada». Esto no es propio de la etapa adolescente, pero sin duda sí otorga la posibilidad de ir aprendiendo a manejarlo sin ponernos en situaciones extremas y alejarnos de aquella idea de que podemos quedarnos, como se dijo durante décadas, «para vestir santos».

CAPÍTULO VI. EL ACOSO ESCOLAR. ¿SE SABEN PROTEGER?

Ya he destacado la importancia de esas primeras relaciones que nos ayudan a aprender a convivir y a sincronizar las diferentes fuerzas de cada uno, enriqueciéndonos y permitiéndonos ser capaces de vivir felices con ello. Y si, por un lado, incidía en la relevancia que tienen aspectos como un exceso de sensibilidad o no saber decir que no o dejarse llevar por otros motivos, por otro lado, es necesario analizar qué ocurre cuando son los demás quienes nos provocan, nos machacan e intentan dirigirnos o anularnos, en definitiva, cuando somos acosados.

En ocasiones se ha señalado que el acoso no es un fenómeno nuevo sino que en realidad ha estado presente desde siempre. Si esto puede ser cierto, no cabe duda de que actualmente ha alcanzado gran notoriedad, como consecuencia del número tan significativo de casos que se dan y por la incidencia que tienen en quien recae y en su entorno. Y no nos olvidemos de que, una vez más, este aspecto es esencial para la autoestima y el futuro equilibrio de esa persona. Y si aprender a manejar las relaciones con los demás es algo inevitablemente asociado a la infancia y a las oportunidades que la vida escolar nos brinda, aprender a gestionar un acoso es algo casi ligado a la supervivencia, sobre todo si tenemos en cuenta la importancia de sentirse integrado y valorado en la infancia y en especial en la adolescencia.

El hecho de que este tipo de situaciones, germen claro de involución, no haya ido disminuyendo y se perfile como una de las grandes dificultades en el entorno educativo nos debe llevar a reflexionar si como adultos y como padres damos claves inequívocas de tolerancia hacia los que parecen diferentes o a los que quizá son menos agraciados en alguna característica física o de cualquier otra índole. Resulta cuanto menos cuestionable que lo estemos abordando convenientemente, ya que el acoso afecta a todas las edades y es incluso antes de la adolescencia cuando puede resultar un potente peligro para la autoestima.

EL ACOSO TEMPRANO DESDE UNA DOBLE VERTIENTE LAS ACOSADAS Y LAS ACOSADORAS

Las acosadas

¿Nos hemos sentido alguna vez acosados? ¿Hemos experimentado lo que se siente?

Nerea contaba que se sentía profundamente dolida porque era la rara, casi nada de lo que decía tenía eco y, en aquellas ocasiones en las que le hacían caso, era para recibir un exabrupto por parte de algún compañero.

Marisa experimentaba casi a diario el vacío que le hacían sus compañeras, sus miradas no la animaban a aproximarse a ellas, y eso si la miraban, porque lo normal era que la ignorasen.

Virginia siempre había sido una chica sociable y muy extrovertida y sus relaciones habían funcionado magníficamente bien, hasta que unas desavenencias entre sus compañeras y alguna envidia que otra hicieron que su vida se tornara en un acoso sin retorno, causante de mucho sufrimiento, silencioso primero y evidente después, que desembocó en un deterioro notable y un cambio de centro escolar cuando ya no pudo soportar más la situación.

Lo que sienten las adolescentes acosadas es como estar cada día al borde del precipicio: reciben mensajes de la mañana a la noche, y aunque desde fuera puedan parecer escritos en clave, para ellas son perfectamente comprensibles, saben que van dirigidos a ellas y siempre son peyorativos, despectivos y devastadores. Una parte de sí mismas los niega e intenta distanciarse de su efecto, pero otra de forma inevitable los vive, los revive, los sufre y los siente tan internamente que van minando sus fortalezas internas, de tal modo que poco a poco se van quedando sin recursos internos y su autovalía personal se acaba viendo afectada y tocada. Al principio la vergüenza y la difícil aceptación de la situación hace que se lleve en silencio, pero con el tiempo van apareciendo los signos del deterioro, la angustia que no se puede ocultar, las reticencias a volver al entorno hostil, la disminución de las actividades habituales y, en muchos casos, la creciente falta de apetito y el cambio de humor que puede fluctuar de un extremo a otro. Es la fase de la indefensión aprendida, concepto introducido por el psicólogo Martin Seligman, que, ya en el año 1969, expresaba de manera experimental lo que se siente cuando no se sabe ya qué hacer para evitar el malestar provocado por situaciones que están totalmente controladas por elementos externos a nosotros y que, hagamos lo que hagamos, no podremos evitarlas porque no depende de nosotros sino del entorno en el que estamos inmersos.

¿Y las acosadoras?

A Blanca le costó mucho aceptar lo que era evidente, es decir, que tenía machacada a una niña del grupo desde hacía bastante tiempo. Y era indiscutible porque todo el mundo lo constataba por

las cosas que le decía y le hacía y por las que, de manera más subliminal, generaba a través de otras compañeras, que, a modo de cómplices e intermediarias, hacían muchas veces, podríamos decir, el trabajo sucio.

Maribel se sentía la más guapa, la más alta y la más lista y no soportaba que nadie lo pusiera en duda, por lo cual se rodeaba de sus secuaces, o sea, quienes pensaban como ella, o al menos eso parecía si se tenía en cuenta cómo seguían sus instrucciones y apoyaban sus ataques. No obstante, era todo fachada, pues en su interior era más vulnerable de lo que aparentaba y anticipándose a las malas sensaciones que eso le creaba, alardeaba de sí misma y pisaba a todas las que pudieran poner en peligro su hegemonía.

Las acosadoras tapan su malestar generándoselo a otros y el disfrute que experimentan no es provocado únicamente por lo mal que lo pasan las demás, sino por la sensación de sentirse ellas algo mejor.

> *El desequilibrio de los otros ayuda a las acosadoras a mejorar el suyo, hacer evidente las miserias de los demás minimiza las propias.*

Los celos y la envidia son sentimientos habituales en esta parte del conflicto, de tal forma que aprenden a lo largo de mucho tiempo que mostrarse superiores a los demás les hace sentirse mejor y apaciguar por momentos esas sensaciones negativas.

El caso de Clara y el acoso silencioso

Cuando Clara vino a vernos ni siquiera había entrado en la preadolescencia. Tenía diez años y su caso es significativo de algo que ocurre con mucha frecuencia, y es que el acoso escolar puede comenzar a una edad bastante temprana. Era hija única. Cuando acudieron a mí, sus padres estaban muy preocupados. Se habían enterado recientemente del acoso que Clara venía sufriendo en el colegio y, atando cabos, descubrieron que se producía desde hacía algunos meses. En ocasiones habían intentado indagar, pero Clara nunca había contado nada. Los hechos objetivos eran que ella casi nunca era invitada a los cumpleaños de sus compañeros y que cuando sus padres la veían en algún encuentro de toda la clase, no se desenvolvía con soltura, más bien estaba algo apartada. A pesar de estas evidencias, los padres nunca llegaron a pensar que fuese tan grave y lo cierto es que era la punta del iceberg. Y ahora la situación era alarmante, o sea, Clara mostraba gran angustia y rechazo a ir al colegio con frecuencia, lo que les hizo ponerse en guardia y actuar sin más dilación. La cuestión es que la niña era una

sufridora nata y había permanecido en silencio todo este tiempo, por lo que, con toda seguridad, había aprendido a silenciar su sufrimiento, a negar lo evidente. Había pasado la fase en la que se había sentido tan mal que mentir como si no pasara nada le reportaba cierto alivio, cierta sensación de normalidad, cuando en realidad no lo era en absoluto. Y de esta manera se había instalado en la apariencia y el engaño para tratar de ocultar este asunto en casa.

Analizamos con ella la situación y tratamos de identificar todos aquellos comportamientos que llevaba a cabo y que no le ayudaban a enfrentarse a la situación de acoso. De igual forma, nos hicimos cargo de las primeras cuestiones que era necesario abordar, como que entendiera que ella no tenía que cambiar en esencia, que ella no era problemática ni rara y que era distinta, pero como todos lo somos, por lo que el hecho de que se metieran con ella y la apartaran del grupo en ningún caso equivalía a que valiese menos que los demás ni nada por el estilo. Esto siempre resulta difícil de conseguir, pero es fundamental para ir reconstruyendo su autoestima de manera sólida. Con respecto a esta cuestión, los padres intentan, en todos los casos, reforzar a sus hijos, insistiendo en que valen mucho, pero sin mucho éxito, porque los adolescentes lo relativizan y tienen mucho más en cuenta lo que perciben de sus iguales.

Clara tuvo que hacerse cargo de esas conductas, que, como he dicho, no eran adecuadas para la situación de acoso por la que estaba pasando. De esta forma, le ayudé a no mostrar más la evidente debilidad que delataban sus gestos, sus caras y la ausencia de respuestas en algunos momentos. A partir de ahora la tenían que ver más fuerte, menos vulnerable; cuando se metieran con ella, en vez de callarse como de costumbre y quedarse expuesta a las risas de todos, respondería escuetamente y seria y seguiría a lo suyo o se iría a otra parte de la clase mostrando firmeza y en ningún caso pareciendo indefensa.

A la par, tuvimos que desempolvar sus puntos fuertes, que parecían no existir, para que se diera cuenta de que los tenía, como todo el mundo. Debía ponerlos en funcionamiento para convencerse de que era capaz de llegar al éxito.

> *Llega un momento en la vida en el que hemos de asumir que es probable que no seamos los más guapos, ni los más estudiosos ni los mejores deportistas o los más habilidosos socialmente, pero tal vez sí los más simpáticos, o los más astutos o poseamos cualquier otra virtud. No podemos sentirnos mal ni perder el tiempo en realzar nuestras*

desgracias, sino que hemos de trabajar en descubrir y potenciar nuestros talentos.

En el proceso de acoso se produce un punto de inflexión importante cuando quien acosa se da cuenta de que la persona acosada ya no es vulnerable, cuando se le ve fuerte y demuestra estar por encima del acoso y evidencia que tiene los suficientes recursos como para dejar de sufrir por ello. Es el momento en el que el acosador deja de sentirse tan bien y comienza a experimentar sensaciones negativas que le llevan a reflexionar que ya no le compensa tanto.

Clara se convenció de que para evitar que la tildaran de chivata se había callado hasta conseguir la impunidad de quienes la acosaban. Pero cambió completamente de actitud y aprendió que siempre hay personas de referencia en el centro escolar, como su tutora o el jefe de estudios o la orientadora, que están lo bastante sensibilizados con el tema como para no permitir que se sigan dando situaciones de este tipo una vez tienen conocimiento de ello.

Nunca más silencio, nunca más sufrir en la intimidad pudiendo compartirlo y consiguiendo así que quienes se dedican a acosar se encuentren acorralados y obligados a contenerse y dominarse.

En el año 2010 se produjo en Seseña, una población de la provincia de Toledo, la muerte de una adolescente a manos de algunas de sus compañeras de clase que la tenían sometida a acoso desde hacía algún tiempo. Para esclarecerlo y conocer que verdaderamente se había producido tal acoso fue necesario indagar en sus mensajes privados y otros datos que lo ponían en evidencia y que se encontraban en las redes sociales, fuera del alcance de sus padres.

Los padres de Clara aprendieron a observarla, a escucharla y a comprender qué le pasaba sin tener que estar totalmente encima interrogándole y ejerciendo más presión. Era necesario que entendieran que su hija contaría más cosas si veía comprensión y seguridad en ellos y no desesperación o miedo. También fue necesario que hablasen con el colegio y pusieran en marcha el protocolo que permite que los casos de acoso escolar sean trabajados desde los diferentes elementos implicados, es decir, los acosadores, los compañeros cómplices, los acosados, los responsables tutores y los padres de unos y otros.

Como nos dice Ignacio Avellanosa en su libro *En clase me pegan*, es necesario favorecer la adquisición por parte del alumnado, y en el proceso educativo, de estrategias de comunicación y de

habilidades de relación interpersonal que ayuden a evitar procesos de victimización entre la población de riesgo.

El caso de Rosa. La más acosadora

El caso de Rosa nos llegó a través de sus padres, derivado desde el colegio donde una serie de sucesos habían destapado problemas en la clase y precipitado una reunión familiar con el correspondiente disgusto para todos. Ya según nos avanzaron sus padres, Rosa se mostraba diferente a sus hermanas desde pequeña, más pizpireta, más movida e inquieta, más desobediente y contestona, más irrespetuosa y más de todos aquellos calificativos de carácter algo más intenso, extremo e incluso problemático, que hacían que los padres lo expresaran con una sola frase: «No hacemos carrera de ella».

De hecho, cuando vinieron por primera vez, la tenían castigada desde hacía unos días sin poder salir a ningún sitio, lo cual era de las cosas que más temía, dado que le encantaba estar en la calle con sus amigas. Pero la castigaban tan a menudo que se había convertido más en una costumbre que en una estrategia adecuada. Lo cierto es que luego no lo mantenían tal cual lo formulaban y acababan cediendo, por lo que Rosa, lejos de mejorar su conducta, aprendió a mantener de forma intermitente sus argucias.

La cuestión que precipitó que nos vinieran a ver fue que, en clase, su hija abanderaba un grupo de compañeras que tenían por costumbre meterse con otra de ellas y el tema había transcendido hasta llegar a oídos de los padres de la acosada. Ahora ya lo sabía todo el mundo. Y antes el asunto era conocido por todos, menos por los padres y el profesorado.

> *En los casos de acoso, los alumnos conocen a la perfección este hecho desde el principio, por lo que, como siempre, habrá que establecer una buena relación con ellos para generar flujos de información que ayuden a detectar el problema y sobre todo a ponerlo en conocimiento de los adultos. De ahí que actualmente todas las intervenciones destinadas a prevenir el acoso en las aulas cuenten con un trabajo con los chicos, a través del cual se trata de concienciarles y facilitarles los elementos que les ayuden a discriminar bien, como a pararlo en cuanto sean conscientes de que se está produciendo.*

Lo que Rosa había llegado a liderar sin escrúpulos era una serie de repetidos ataques y una campaña de desprestigio a su compañera y, tras apartarla del resto del grupo, intentaba asegurarse de que no recibiera apoyo de ningún tipo, difundiendo una fama de traidora y

mezquina que no lograría sacarse de encima con facilidad.

El trabajo con los padres comenzó con una pequeña explicación de por qué no conseguían que Rosa corrigiese ciertas conductas poco deseables, como llegar tarde a casa, escaparse, molestar o faltar al respeto a los profesores. A continuación, por supuesto, les enseñamos a lograrlo con nuevas estrategias que les permitieran cortar el dominio que su hija sentía que tenía sobre prácticamente todo lo que le rodeaba. Esto fue necesario para que los padres se sintieran eficaces y comprendieran que aún podían reconducir en un primer momento esas conductas problemáticas cotidianas que tenían a la familia en jaque, para luego concentrarnos en aquellas relacionadas con el acoso que se producía en el colegio.

Les enseñamos a ejercer un control más efectivo. A partir de ese momento, Rosa tenía que comprender que solo se zafaría de las sanciones con dos cosas: en primer lugar, el cumplimiento del tiempo de castigo establecido por sus padres, que sería fijo y no negociable. Si iba a estar tres semanas sin hacer lo que a ella le gustaba, serían tres semanas y ni un día menos. Y en segundo lugar, cuando los padres comprobaran que sus cambios de comportamiento eran reales y no se quedaban en simples intenciones, que es lo que hacía siempre y, como habían podido comprobar, duraban muy poco. A esto ayudó, como siempre, que los profesores les fuesen diciendo cada semana que en clase todo estaba bien y que su hija no había dado motivos de preocupación.

He de recalcar que en estos casos siempre es importantísimo que los padres se mantengan firmes y sigan las instrucciones de manera exhaustiva, teniendo la paciencia necesaria como para aguantar hasta que sus hijos lleguen a la conclusión de que solo hay una forma de mejorar, que es cambiar sus comportamientos negativos y empezar a hacerlo bien.

> *Empezar a trabajar con chicas acosadoras, que sienten que pueden dominar todo lo que está a su alcance, no es fácil, por ello resulta crucial el trabajo previo con sus padres, de tal manera que, cuando se empieza con ellas, el control de la situación ha pasado adonde nunca debía de haber dejado de estar, a sus padres.*

Si hasta ese momento Rosa estaba segura de que era ella quien manejaba a su entorno, empezó a experimentar un claro malestar por no controlarlo en absoluto, y entre la rabia y la angustia por no poder hacer aquellas cosas que tanto le gustaban y haberse quedado casi sin refuerzo social, se derrumbó más rápidamente de lo que se puede pensar. Fue cuando comenzó a ver en la terapia su vía de mejora personal. Y se presentó ante sus ojos otra visión de la

problemática distinta a la que tenía hasta ese momento: si en casa deseaba conseguir la ansiada normalidad, para poder salir y recuperar todas aquellas cosas para ella consideradas habituales, debía de esforzarse y mejorar su conducta, olvidarse de escapadas nocturnas para salir o de mentiras. Por otro lado, si en el colegio quería de verdad ejercer un buen liderazgo y ser admirada, tenía que dejar de querer ser la más malota, y ponerse en el lugar de los demás. Para este aspecto crucial fue necesario que aprendiera a empatizar con los que le rodeaban, colocarse en el pellejo de los otros y en particular en el de la chica a la que había estado acosando durante tanto tiempo, pensando cómo se sentiría si fuese ella la acosada y el dolor tan intenso que poco a poco se va experimentando. Este trabajo terapéutico cuesta, pero lo cierto es que todas las personas pueden desarrollarlo y conseguir unos niveles de empatía necesarios para la convivencia.

Con Rosa fue preciso trabajar todas esas áreas personales que tenía casi sin atender, posiblemente por perder tanto tiempo en compararse, fastidiar y pretender superar a los demás. En realidad, era ella quien tenía que superarse a sí misma, y cuando comenzó a creer que podía conseguirlo, fue espectacular, como un mecanismo perfecto que se retroalimenta de sí mismo, es decir, que cuanto más se lo cree, más se esfuerza y más lo consigue y por lo tanto más piensa que puede alcanzarlo y así marcha sin solución de continuidad.

En lo más profundo de Rosa existía la convicción de que no era suficientemente buena en los estudios y de que era más inmadura que el resto. Una vez que empezó a poner en duda estas supuestas grandes verdades y trabajó para comprobarlo, resurgieron los primeros resultados positivos y una nueva inercia que crecería poco a poco en sentido favorable.

Quien acosa tiene que encontrar su propio camino para olvidarse del de los otros. Así fue cómo Rosa empezó a sacar verdaderamente lo mejor de sí misma, el camino directo hacia una autoestima alta y adecuada.

La falta de empatía

La empatía es la responsable de muchos de los problemas relacionados con la falta de sensibilidad hacia los demás y con el hecho de llegar a ser capaces de machacar a personas del entorno pudiendo dejarles en una situación personal tremenda en la que se sientan completamente inservibles. Las personas poco o nada empáticas, como Rosa, no se ponen en el lugar de los demás, tienen demasiado desarrollada la tendencia a sentirse mal y por ello a centrarse en sí mismas. Por eso, además de ayudarles a generar

motivos para sentirse bien, es necesario enseñarles a desarrollar señales que a los demás nos indiquen cómo se encuentran, qué nos quieren decir y, en último término, qué pueden hacer ellas para que las otras personas se sientan algo mejor. Rosa comenzó a hacerlo con personas que sí le importaban, que algunas había, y experimentó un retorno inmediato, es decir, se lo hacían saber, y no solo porque el cambio es notorio, sino porque es muy gratificante la relación con personas que son capaces de interesarse por nosotros. De esta forma, ella descubrió otra manera de ejercer el liderazgo, siendo auténticamente empática con el resto. Su empatía con personas que ella consideraba más débiles costó mucho más tiempo porque existía cierto rechazo de base, pero en un principio fue suficiente con que aprendiera a respetarlas.

La falsa seguridad

Las personas inseguras pueden acabar siendo muy tóxicas también para los demás, pues, como en el caso del acoso, pueden acabar encontrando cierta seguridad en sí mismos a través de provocar en los demás todo lo contrario, que se sientan atacados y afectados. Como en la mayoría de los casos alguien podría pensar que Rosa, por ser la más malota, era también la más segura de sí misma, pero lo habitual en estos casos es mostrar a los demás lo contrario, una fortaleza extrema cuando no la hay. Es un signo inequívoco de las carencias en este sentido. De ahí que al trabajar aquellas áreas que ayudan a cada cual a sentirse mejor consigo mismo, destacando las mejores aptitudes, se consigue una disminución de las conductas encaminadas a machacar a los demás.

La inseguridad puede estar provocada por complejos, algún defecto muy aparente, no haber desarrollado hasta el momento una autoestima sana y alta o cualquier otra cuestión que subjetivamente nos haga sentirnos inferiores o mal. Hay que detectarlo y trabajarlo pues está en la base de muchos de los comportamientos hacia los demás.

Acosada en el trabajo

El acoso en el trabajo es un fenómeno que persiste en la sociedad actual y que representa una fuente de gran sufrimiento sobre quien recae. Los datos están ahí: demandas promovidas en este sentido, asociaciones que defienden a las personas acosadas, psicólogos que les ayudamos a sobrevivir y a recuperar su autoestima y su dignidad emocional, etc. El acoso laboral supone una forma tremenda de desgastar a una persona y de minar su autoestima, ya que partiendo del entorno en el que pasa casi todo el día, se le hace pensar que no

vale nada, no dándole trabajo, aislándole del resto de los compañeros e incluso desprestigiándole. La similitud con el acoso temprano es muy alta, ya que la persona acaba de igual forma enfrentada a una situación de deterioro personal que muchas veces termina precipitando que se marche de la empresa, lo cual suele ser uno de los objetivos de la persona que ejerce el acoso o es responsable de él. Y por otro lado, la persona que acosa, en la mayoría de los casos, lo hace por envidia, inseguridad y miedo terrible a que la persona acosada y su valía puedan ponerla en peligro a ella misma.

Cuando actuamos en estos casos, vemos con claridad que la persona acosada ha ido perdiendo su fuerza mental, su autoestima y se han arraigado en ella pensamientos de infravaloración que la sumen en un estado de deterioro que al estabilizarse le lleva a pensar que nunca será lo suficientemente competente como para hacer bien su trabajo, ni en ese ni en ningún otro empleo.

Reflexionemos sobre la importancia de fortalecer en la infancia y en la adolescencia todas aquellas cualidades necesarias para que sepan defenderse de personas tóxicas, que por diferentes razones estén dispuestas sin ningún tipo de escrúpulo a desprestigiarlas y hundirlas. No será necesario estar sobreprotegiéndoles, pues esto les seguiría dejando sin recursos propios para hacer frente a situaciones de futuro, sino que habrá que fomentar y potenciarles esas cualidades que cuando sean mayores es posible que tengan que poner en marcha. Esto significa realzar sus virtudes y ayudarles a no sentirse mal por aquellas características menos favorables y, por el contrario, enseñarles a asumir y aprender a vivir con ello sin sentirse peores personas que el resto. Independientemente de todos aquellos problemas que se puedan presentar, se debería tener en cuenta que el reto con los adolescentes será hacerles fuertes para el futuro.

Claves ante el acoso

Daremos a continuación una serie de claves por las que debería guiarse la actuación de los padres. Aunque, como premisa, diremos que hay que tratar de evitar dos patrones típicos que no conducen a un adecuado abordaje del problema:

- Padres que dicen que son cosas de niños y como tales las han de solucionar ellos y que no hay que meterse.
- Padres que están demasiado sensibilizados con el tema y no dejan de estar excesivamente encima.

CAPÍTULO VII. LA IMPORTANCIA DE LA IMAGEN. ¿SE GUSTAN?

¿Es posible imaginar que algún día la sociedad será capaz de funcionar sin dar tanta importancia a la imagen? ¿O bien sin asociar a la imagen de alguien cualquier información relevante que haga que nos fijemos más en unas personas que en otras? ¿Seríamos capaces de relacionarnos dejando de lado lo que nos diga la carcasa, teniendo en cuenta solo el interior, la esencia, la auténtica individualidad? Me temo que es absolutamente imposible, y si pudiéramos profundizar en el tema y medirlo incluso, apreciaríamos con facilidad cómo lo que ha ocurrido con el paso del tiempo es justo lo contrario, es decir, un aumento progresivo de la importancia que se le adjudica a la estética y a la imagen, ya sea a través de la forma de vestir o de la apariencia externa. Ahora bien, no todo es una cuestión de la sociedad de consumo en la que estamos actualmente inmersos, sino que puede tener su función y su razón de ser. La diferenciación personal, la especificidad de la personalidad de cada individuo requiere diferentes formas de manifestación, y también se apoya, cómo no, en la indumentaria y en el aspecto físico. Por lo tanto, las personas nos aprovechamos de la estética de nuestro entorno y, a su vez, vamos influyendo en él, cambiando y generando nuevas formas de expresarse.

En la adolescencia todo esto cobra mucho más sentido ya que es la etapa en la que existe mayor necesidad de notarse uno a sí mismo y de que lo noten los demás y si no cambiamos aspectos como la habitación en la que hemos dormido siempre, nuestra forma de llevar el pelo, nuestra vestimenta o nuestro cuerpo, no nos sentimos a gusto. Y además también adquieren gran significado en esta etapa de nuestra vida otros dos aspectos: el que la nueva imagen sea lo más rompedora posible, como muestra de ruptura con todo lo anterior, y que el cambio ayude a facilitar la adherencia al grupo. Así, es fácil ver grupos de chicos y chicas que llevan el mismo aspecto, aunque cada uno de ellos sean personas muy diferentes.

Más allá de ciertos inconvenientes estéticos o discusiones familiares producidas por los diferentes gustos, existen fisonomías que sí pueden ser altamente preocupantes. ¿Se gustan de verdad?

Hay un número elevado de adolescentes que no están a gusto consigo mismos y, aunque prueban de todo, no lo consiguen. Tras

ponerse su *piercing*, su satisfacción dura poco y van a por el segundo y a por el tercero, y después el tatuaje, y exactamente igual, no terminan de verlo, y entonces piensan que han de cambiar su cuerpo y empiezan a barajar la posibilidad de distintas operaciones estéticas que les puedan hacer sentirse mejor con ellos mismos. Y es difícil ver el final de esta espiral.

Aprender a aceptarse cuesta mucho, sobre todo cuando no nos vemos cómo nos gustaría. Es difícil sentirse bien si te comparas con los productos especialmente diseñados y fabricados para gustar, los cuerpos perfectos que muestra la publicidad y que suponen un modelo a seguir que es poco real o accesible, y cuando se quiere imitar es muchas veces a costa de la propia salud porque se trata de cuerpos estilizados y tallas conseguidas a base de dudosas dietas desde un punto de vista saludable.

El caso de Teresa

Tere tenía dieciséis años cuando vino a vernos con sus padres. Estaban todos muy preocupados, pues el médico de familia les había advertido que, de seguir así, tendrían que ingresarla en una unidad de asistencia dirigida en especial a casos de problemas alimentarios. Esta fue la razón que les impulsó a acudir a nosotros y, como siempre ocurre, el paso se da cuando asoma la punta del iceberg, bastante tiempo después de iniciarse y cursar un problema de estas características. La cuestión era que Teresa, a pesar de ser de complexión delgada, quería estarlo aún más, y la preocupación por su imagen y todo lo que tuviera que ver con su peso, sus condiciones físicas, sus modelitos y cuidados ya había adquirido un matiz excesivo. No obstante, si no hubiera sido por los problemas que estaba teniendo con su novio y la angustia que esto la producía, quizá no se hubiera detonado el problema que silenciosamente se venía produciendo. Había conseguido un cuerpo esquelético a base de un exquisito y minucioso cuidado de su alimentación, en el que mantenía un engañoso equilibrio entre las cantidades supercontroladas que ingería, los atracones que de vez en cuando se daba y el deporte que practicaba con frecuencia. Pero ella no vivía esto como un problema, sino como algo que había descubierto hacía algún tiempo y que le permitía —o eso creía— gustar a los demás, en especial a su novio y a sí misma de forma indirecta. Ahora que las cosas se tambaleaban, ella, ingenua y peligrosamente, había incrementado el uso de sus estrategias lo que hizo disparar las alarmas ante el deterioro progresivo de su cuerpo.

Sin duda, teníamos que conseguir que se hiciera cargo de todas esas conductas aparentemente adaptativas que estaba llevando a cabo y que repercutían de una forma muy negativa en su salud.

Pero antes ella tenía que tomar conciencia de todas ellas y yo debía ayudarle con esas preocupaciones inmediatas que tenía con su chico.

> *Suele ser habitual que las adolescentes mantengan este tipo de problemas en secreto, salvo algunas excepciones. Por ello, hay que intentar traspasar esa barrera y estar cerca, con el fin de que no pasen desapercibidos y podamos servir de ayuda. No esperemos a que la pidan, pues es probable que no lo hagan nunca; mostremos que estamos dispuestos a ayudar en todo momento.*

Como ella era muy reservada, los padres no conocían bien cómo vivía lo que estaba ocurriendo, sospechaban nada más que algo iba mal con su chico. Dado que Tere era una brillante estudiante, el hecho de que no hubiera disminuido su rendimiento en los estudios no ayudaba precisamente a preocuparse por nada.

La advertencia que habían hecho los médicos resultaba insuficiente, pero había servido como pistoletazo de salida para buscar ayuda psicológica. En nuestro centro de psicología, los casos que vienen aconsejados y derivados por médicos, generalmente de familia, neurólogos, otros psicólogos, educadores y personas que identifican el problema, suponen más de un 10 por ciento de todos los casos de niños y adolescentes. Así que Tere por lo menos entendió que podía recibir ayuda para sentirse mejor.

Pobre control de la ansiedad

Como Tere presentaba mucha angustia, sus conductas encaminadas a disminuirla habían aumentado, pero eran comportamientos inadecuados porque atenuaban su ansiedad a costa de aumentar otros problemas, por ejemplo, comía de forma compulsiva y así tranquilizaba sus nervios momentáneamente, pero acto seguido comenzaba a sentirse culpable, ya que recordemos que su máxima era la delgadez y se hacía consciente de que se había pasado. Entonces no paraba hasta conseguir regularse —pensaba ella— pedaleando en la bicicleta estática hasta la extenuación. Primero tuvo que entender bien los mecanismos que estaban cronificando su problemática y de este modo estuvo receptiva a las estrategias que con eficacia le permitirían bajar la ansiedad. Le enseñé a controlar ese impulso que la llevaba al atracón, mediante una disminución rápida de su activación, relajándose y evitando ingerir nada y de manera alternativa cambiar de actividad para no quedarse pensando en ello. Salir a correr o montar en bicicleta se convirtieron en actividades que ya no estaban asociadas a haber

comido más o menos. Era conveniente que dejara de llevarlas a cabo para compensar. Empezar a tener algo de control sobre uno mismo genera sensaciones muy positivas y anima a seguir trabajando.

No soportarse a sí misma

Nos pusimos a indagar sobre la cuestión de fondo que le impedía gustarse a sí misma sin necesidad de llegar a la delgadez extrema. La pobre era incapaz de hablar de ello y solo pensar en ciertas partes de su cuerpo le hacía sentirse fatal. En este sentido la cuestión era clara: o hacía las paces con su cuerpo o nunca estaría a gusto con él, hiciera lo que hiciera, pesara lo que pesara. Trabajamos muy despacio la capacidad para irse reconciliando con su cuerpo parte por parte. Primero identificamos las partes que mejor toleraba, después se iba centrando en ellas poco a poco frente a un espejo como tarea para casa entre sesiones, controlando la ansiedad que le generaba gracias a las técnicas, que por cierto ya ponía en marcha razonablemente bien. De manera paralela, en sesión, le ayudaba a desmontar esa visión que tenía de sí misma bastante alejada de la realidad, como por ejemplo, cuando pensaba que tenía unas piernas gordísimas o un cuello demasiado ancho o unos pechos excesivamente pequeños, etc.

Tenía que comprender que al compararse con determinados modelos que le llegaban a través de algunas de sus compañeras y otras chicas que salen en televisión, había focalizado demasiado la atención en esas partes de su cuerpo y las verdaderas dimensiones las tenía distorsionadas, agrandándolas en algunos casos y empequeñeciéndolas en otros, pero de ningún modo se ajustaba a la realidad de las mismas. Tenía que descubrir su verdadero cuerpo para encontrar su esencia.

Quererse por ella misma

Ahora el siguiente paso era conseguir que se quisiera a sí misma independientemente de su figura, de su altura o de cualquier característica de su aspecto físico o psicológico que se proyectaba en una imagen en dos direcciones: la que va hacia los demás y corresponde a lo que los demás captan, y la que va hacia dentro, que indica lo que ella piensa de sí misma.

> *La autoestima tiene que estar por encima de los aspectos absolutamente superficiales: los físicos porque son externos y por ello no deberían de pertenecer a nuestro campo de acción y de consideración interna, y los psicológicos porque han de ser privados y estables, no basados en algo tan cambiante como la*

imagen física.

Trabajando su autoestima

Hay muchos indicios de que una persona no tiene una alta autoestima y uno muy relevante es que tenga una imagen cambiante, con la que esté totalmente insatisfecha. Este hecho genera un malestar permanente, desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, pues siempre cargamos con él y con las sensaciones que nos provoca. Y aunque tratemos de evitar mirarnos al espejo acabaremos fijándonos en todas aquellas personas que nos sirvan para compararnos.

Para trabajar la autoestima, será conveniente seguir una serie de pasos:

Primer paso:

Identifiquemos características propias: por un lado, las que consideremos positivas, y por otro, las negativas. Esto conviene hacerlo en todas las áreas que se nos ocurran y que puedan ayudar a describirnos de la manera más amplia posible. Todos tenemos muchas facetas que nos definen: la intelectual, la social, la íntima, la afectiva, la de la imagen física, etc. Curiosamente, muchas chicas como Tere consideran que la imagen física es la única o la más importante y se olvidan de todas las demás.

Las personas con autoestima baja se delatan ya en esto, al no ser capaces de mencionar apenas ninguna característica positiva y enumerando, por el contrario y con gran facilidad, los que consideran que son sus defectos o debilidades. El hecho de que fácilmente recurran a lo negativo es sintomático de que están muy sensibilizadas en este sentido y piensan en ello en demasiadas ocasiones.

Hay que ayudarles a fijarse en esas cualidades o fortalezas que tienen y plasmarlas por escrito aunque lleve tiempo y les cueste. Repasando áreas como su forma de ser, su forma de relacionarse, las cosas que hacen bien e incluso dentro de sus características físicas aquellas cosas que no les parezcan tan horrorosas, conseguimos que se exploren en profundidad. De igual forma, reflexionando sobre sus puntos débiles, logramos que encuentren aspectos que no son tan negativos y que aprendan a distinguirlos. Esto les ayuda a ser algo más objetivas en principio, aunque sea insuficiente de momento para sentirse bien. Tere comenzó a tener en cuenta que era una brillante estudiante o muy buena amiga de sus amigas y también aprendió que partes de su cuerpo como sus ojos, sus manos o su sonrisa no le disgustaban en absoluto.

Segundo paso:

Una vez listadas las dos columnas empezamos a trabajar la que contiene los aspectos negativos y lo hacemos realizando los siguientes análisis:

• *Reflexión primera:* analizamos uno por uno intentando descubrir cuándo se empezó a sentir como un problema.
• *Reflexión segunda:* ¿con qué se compara y por qué se considera que es algo negativo en sí mismo?
• *Reflexión tercera:* ¿se puede cambiar?
• *Reflexión cuarta:* ¿merece la pena hacerlo o no?

Tere, por ejemplo, no soportaba mirarse detenidamente los hombros, para ella resultaban bastos y consideraba que estaban demasiado juntos; también se veía horribles las caderas o las cartucheras, como las llamaba ella.

Aspectos negativos

• Soy bajita.
• Soy muy sociable.
• Soy buena amiga de mis amigas.
• Me dejo llevar.
• Soy algo menjoroso.
• Mis hombros son horrorosos.
• Creo que soy un poco despreciable.

Era vital que ella misma cayera en la cuenta de que estos aspectos que no le gustaban nada de sí misma no eran tan horribles, y aunque evidentemente podían no gustarle, había acabado distorsionándolos hasta verlos como insoportables u horrorosos. En este sentido, es importante enseñarle toda la gama que puede existir de esas características, por ejemplo a través de fotos, para que vea sin lugar a dudas lo relativo de las medidas y lo subjetivo de las que ella estaba aplicando. Esto es clave para combatir la distorsión, pues le ayuda a entender que es ella quien lo ha pensado de manera equivocada y quien lo ha agrandado o afeado.

Si alguno de estos aspectos negativos se podía cambiar y el esfuerzo merecía la pena, se lo plantearía. Si no, había que aprender a tolerarlo, a vivir con ello. Por ejemplo, considerarse algo mentirosa era algo que podía modificar, no sin esfuerzo como cualquier cambio importante que hacemos, pero podía convertirse en una persona sincera y con capacidad para afrontar las situaciones difíciles sin necesidad de mentir. En cambio, fue necesario que asumiera que sus hombros, que no le gustaban en

absoluto, seguirían teniendo la misma forma, por lo que este aspecto era necesario trabajarlo desde la perspectiva de:

- Comprender cómo es en realidad.
- Entender su distorsión y desproporción al verlo y pensarlo, que se había producido con el paso del tiempo.
- Conseguir volver a verlo con objetividad.
- Tolerarlo.
- Dejar de sufrir por ello.
- Llegar a quererlo.

Tercer paso (frente al espejo):

Respecto a los aspectos negativos, debía tener dos opciones: o se esforzaba en mejorar su actitud o decidía cambiarla.

En primer lugar, tenía que reconciliarse con aquellos que consideraba defectos relativos a su físico, que eran la mayoría. Para ello iría observándolos uno por uno frente al espejo hasta conseguir neutralizar las sensaciones negativas que le causaban. Al principio le resultaba poco menos que imposible, pero progresivamente fue experimentando una tolerancia mayor y una desaparición del rechazo interno que tenía tan interiorizado. Se trata de un proceso de desaprendizaje que siempre es más complicado de aprender, pero que es absolutamente necesario cuando durante mucho tiempo se ha percibido de determinada manera. Aunque a priori puede parecer increíble que lleguemos a tolerar y aceptar algo a lo que tenemos aversión, en realidad es lo mismo que hemos hecho en sentido contrario, es decir, algo que nos gustaba y tolerábamos perfectamente podemos llegar a rechazarlo, por ejemplo, si alguien nos lo critica o nos obsesionamos con ello por cualquier razón.

Cuarto paso:

Llegados a este punto, hay que proponerse cada día repasar y reflexionar sobre los aspectos positivos de la lista. Obligarnos a hacerlo para forzar al cerebro a procesarlo y recordarlo con facilidad. Lo creamos o no, estamos siendo selectivos constantemente, con lo que miramos, admiramos, pensamos, escogemos, oímos, etc. Se trata, en este sentido, de que seleccionemos de forma consciente los aspectos positivos como preferentes.

Es necesario entender que si durante mucho tiempo nos hemos obsesionado con alguna o varias partes de nuestro cuerpo, lo que hemos hecho sin darnos cuenta es dedicarles muchísimo tiempo, casi todo, olvidándonos del resto. Pues bien, a partir de este momento lo que haremos será precisamente lo contrario, es decir,

comenzaremos a prestar mucha más atención a los aspectos positivos de la lista, para invertir la tendencia de nuestro cerebro y obligarle, en cierta manera, a concentrarnos en ellos. Lo que conseguimos con este proceso es asegurarnos buenas sensaciones y empezar a ser más justos con nosotros mismos, dedicando tiempo a lo positivo en vez de a lo negativo que no debe acaparar toda nuestra atención, por mucho que nos cueste.

Cómo debe actuar el entorno

No somos conscientes de hasta qué punto funcionan los modelos hasta que vemos cómo ciertas actitudes y comportamientos no son otra cosa que pura conducta imitativa. No hay más que ver el efecto que tiene la moda a través de los diferentes medios de comunicación que se encargan de propagarla, para influir en la imagen, sobre todo de los adolescentes, aunque no exclusivamente. De la misma forma y en el propio entorno de casa, existen actitudes que facilitan esta tendencia y desde bien temprano. Es el caso de adultos que viven por y para la moda y cuyos hijos desde pequeños ya muestran una clara tendencia a ser presumidos, a encapricharse con ciertos modelitos y a luchar con todas sus fuerzas para salir de casa con la indumentaria que les gusta. Y cuando esto lo hacen ya con cinco años, nos puede parecer una decisión libre y simpática o una conducta indicativa de que imitan a los adultos que les rodean, aunque podría llegar, en caso de volverse intransigentes e inflexibles, a convertirse en algunos casos en una fuente de conflictos y síntoma de la aparición de un verdadero problema.

Actuar de manera preventiva

Tratar de evitar las conductas extremas en todo lo referente a la alimentación, tanto en lo que tiene que ver con elegir el tipo de comidas como con considerarlas ligeras o pertenecientes a una dieta sana. La mayor normalidad posible en este aspecto, sin extremos de ningún tipo favorecerá el correcto aprendizaje. Conseguiremos evitar que según se vayan haciendo mayores se obsesionen con determinados alimentos y formatos.

Que el tiempo dedicado a comprar ropa y la moda no se convierta en algo central sino accesorio, pudiendo desarrollar el gusto por la misma pero sin alcanzar el grado de deporte familiar.

No es conveniente tampoco estar demasiado pendiente de ninguna de estas conductas para evitar que se hagan fuertes por sí solas y estén siempre presentes; por ejemplo, es totalmente desaconsejable que cada vez que llega el momento de comer se insista en cuestiones como: «No comas tanto», «Mira cómo estás»,

«No te vayas a pasar», o por el contrario: «Cómetelo todo», «No puedes estar tan flaca», «Vas a estar muy fea». Aunque no lo creamos, en la mayoría de los casos los padres no llegan a ser conscientes de hasta qué punto se pasan el día incidiendo en este tipo de aspectos.

Hay que intentar que desde pequeñas vayan siendo ellas quienes aprendan a juzgarse con normalidad y para eso también es muy conveniente que no siempre se les esté dando claras pistas de cómo se les ve, con el fin de evitar que busquen desesperadamente la complacencia del entorno. Recuerdo, en cierta ocasión, una chica que vino a verme por problemas de autoestima, Natacha, que con dieciocho años aún no era capaz de escoger ni una sola prenda de ropa por ella misma sin contar con la opinión de su padre. Cuando conocí al padre me di cuenta de lo que ya me imaginaba: estaba encantado de participar de esa manera y la mezcla entre su tendencia al control y lo reforzante que le resultaba el hecho de que su hija le hiciera participar de una forma tan directa habían instaurado esta mecánica desde pequeña. Evidentemente, era necesario que ella descubriese su capacidad para elegir por sí misma y dejar de otorgarle ese privilegio a otros.

No incidir constantemente en el problema

Una vez que la adolescente presenta problemas con su imagen y los padres están al tanto del asunto, lo primero es frenar la irresistible tendencia a estar encima de ello para no generar más rechazo. Hay que desarrollar mucha paciencia para vigilar en exceso una conducta problema, y aunque sabemos que es una tendencia lógica, también hemos de ser conscientes de que la reacción de los adolescentes probablemente no mejorará por ello; por el contrario, evitarán ciertas conductas solo cuando estén presentes los padres, o intentarán desaparecer el mayor tiempo posible, o las afianzarán como forma de rebelarse.

Ayudar a que se gusten

Con los niños pequeños es bastante fácil de conseguir, pues los halagos hacia ellos generalmente salen solos y a los adultos no les cuesta trabajo hacerles sentir bien con comentarios como: «Qué niño más guapo», «Pero qué monada»…

Sin embargo, a medida que van cumpliendo años y en especial en la adolescencia, la estrategia cambia y la mayoría de los adultos pasan a criticar su aspecto, su forma de peinarse o de vestirse, sus *piercings*... por lo que cuando verdaderamente necesitan cierta seguridad, lo que obtienen es lo contrario.

Lo de menos es la imagen que escojan. Lo importante es que se inclinen por una, la que sea, pero que se identifiquen con alguna que les ayude a desarrollar su propia identidad y la de sus iguales. Se da por hecho que esto sorprenderá a los padres, pero forma parte de las diferencias generacionales y siempre será así.

Resulta evidente que no ha de gustar a los padres necesariamente, pero si pensamos en la utilidad que puede tener que vayan desde bien temprano definiendo su imagen de la manera más personal posible, entenderemos lo importante que resulta hacérselo saber y en cierta forma dar muestras de satisfacción por ello. Al menos plantearse que hay muchas formas de mandarles mensajes en este sentido. Podremos decirles: «Estás horrible, adónde vas con esas pintas», «Pensarás que así estás guapa, estás fatal». O, por el contrario: «Si te ves así, me alegro de que te guste», «A mí me resulta raro, la verdad».

La cuestión es intentar participar con las opiniones no tanto pensando en nosotros sino en ellas y su individualidad.

Transmitirles que nos gustan de manera incondicional con independencia de cómo visten, de cómo se expresan o de sus diferentes formas de pensar, es clave para la autoestima, para que la persona pueda ir configurando sus sensaciones positivas asociadas a sí misma por encima de todo lo demás. De todos modos, habrá muchos padres que se pregunten: «¿Y si en realidad no nos gusta?». La respuesta la han de elaborar ellos mismos.

Yo les insto a pensar lo siguiente:

Primero: queráis o no, sois personas influyentes y claves en la autoestima de vuestros hijos. Lo que transmitáis influirá, sin ninguna duda, en ellos.

Segundo: si reflexionáis sobre las razones que os llevan a sentiros así, veréis que están más relacionadas con vuestras expectativas de cómo os gustaría que fuese la imagen de vuestras hijas que con la realidad, que no es otra que cada persona define o debería definir su imagen a su gusto.

Tercero: hay características de muchas personas que no nos gustan y no pasa nada, no vamos haciéndoselo saber. «Pero no son nuestros hijos», suelen argumentar. Precisamente por eso, si a esas personas las respetamos, tendremos mayores motivos para hacerlo con nuestros vástagos. En ocasiones, el problema también tiene que ver con la imagen familiar que proyectan los padres en sus hijos y, sin remediarlo, lucubran constantemente sobre lo que pensarán los demás de ellos.

Cuando aparezcan las arrugas

Recordemos, como siempre, que estamos sembrando para el

futuro y que si consideramos la infancia como la etapa más significativa en este sentido, la adolescencia lo es incluso más porque nos deja muchos más rastros y recuerdos conscientes de lo que nos ocurre y de la importancia que tienen para nosotros. Lo que acontece en nuestra adolescencia está muy presente a lo largo de la vida; ¿quién no se acuerda de su primer amor, de su imagen adolescente, del instituto, de algunos profesores y amigos, de todas aquellas personas que fueron significativas para nosotros?

Lo que resulta frustrante es mirar atrás y ver cómo durante tanto tiempo nos hemos preocupado por un aspecto tan caduco como es la imagen, que se va a deteriorar sin otro remedio y que va a acabar en todos los casos acompasando a la edad, por mucho que intentemos disimularlo. Es más, resulta aún peor ver a una persona mayor que no acepta la arruga y que continúa tapándola fruto de la obsesión que no termina nunca.

Conviene ser conscientes del eco que tienen los problemas experimentados en la adolescencia en cuanto a la imagen y las secuelas que dejan en la persona. Por más que creamos que es una etapa en la que el cambio de imagen, la búsqueda de una identidad propia o la comparación con los demás es normal en estas edades, hemos de intentar que no acaparen en modo alguno la psicología de la persona para evitar obsesiones que podrían convertirse en el centro de su vida o su *leitmotiv*.

CAPÍTULO VIII. LOS PELIGROS DEL OCIO Y LOS FINES DE SEMANA. ¿SE CUIDAN?

Pasárselo bien con los amigos, practicar actividades lúdicas, salir de fiesta, alternar, ir a conciertos de música, etc., forma parte intrínseca tanto de una característica claramente social que ha acompañado a todas las sociedades, como de una necesidad personal de salir de las rutinas y obligaciones. Bien es cierto que este aspecto ha evolucionado de tal manera que en la actualidad las posibilidades de divertirse participando en múltiples planes son casi infinitas y se presentan como opciones para todas las edades, no solo para los más jóvenes sino por supuesto también para los adultos. Por lo tanto, es evidente que, como parte del proceso de desarrollo y de la necesidad de relacionarnos con los demás —ya sea jugando de pequeños, descubriendo el mundo de preadolescentes o por curiosidad cuando somos adultos—, nos vamos acercando a nuevos y variados escenarios. Lo que puede resultar preocupante es la mezcla que se produce en la adolescencia entre la curiosidad y la necesidad de descubrir cosas nuevas y el riesgo de que algunas de estas novedades puedan entrañar problemas para la salud o para cualquier otro aspecto personal. Este es el caso, por ejemplo, de los problemas derivados de la ingesta de alcohol, que pueden desembocar en una adicción que al cabo de unos años provoque problemas de salud, o el inicio del consumo de drogas que sabemos que se da a estas edades y que acaba muchas veces con resultados dramáticos. También está la mezcla de drogas, alcohol y su influencia en las relaciones sexuales, incitándolas, haciéndolas más improvisadas, con menos control y mucho más riesgo en algunos casos. Hay que recordar que lo que puede ser mayor motivo de preocupación en lo anteriormente mencionado es que en su descubrimiento, los adolescentes pueden considerarlo como algo normal, natural y habitual, cuando no lo es en absoluto, al menos en algunas dimensiones en las que nos estamos moviendo. Una vez más, hay que señalar que, dado que lo problemático son los extremos, de la misma forma que un adolescente que se cuida demasiado nos parecería raro porque podría entrar dentro del grupo de aquellos que se preocupan en exceso por su peso, su imagen, su forma de ser o cualquier característica personal, alguien que no se cuida nada, puede llegar a beber o fumar sin control o sencillamente hacer cualquier cosa sin pensar en las consecuencias.

Si nos situamos hace una décadas, las chicas, en relación a este tipo de cuestiones, estaban claramente posicionadas en un nivel más bajo, es decir, consumían menos alcohol, fumaban menos tabaco, etc. En la actualidad, los porcentajes se han invertido. Por ejemplo, en lo que al consumo de tabaco se refiere, si nos fijamos en la evolución que desde el año 1994 ha tenido el porcentaje de su consumo en España, vemos que el consumo de las mujeres es de ocho puntos mayor que el de los hombres, lo que significa que el porcentaje de chicas que fuman está en 2010 en el 43,8 por ciento y el de chicos en el 35,6 por ciento.

El porcentaje en el consumo de alcohol está un poco más equilibrado: en el año 1994, el 84,3 por ciento de los chicos bebían frente al 84 por ciento de las chicas, una diferencia que casi se mantiene en 2010, pero a la inversa: el 75,2 por ciento de chicas frente al 74,9 de chicos.

En cuanto al consumo de cannabis, podemos apreciar que la diferencia de seis puntos a favor de los chicos existente en el año 1994, en 2010 ha descendido a tres puntos, lo que indica que las chicas se aproximan.

El caso de Marisa. Las chicas que van de «malotas»

Marisa tenía quince años cuando la conocí y estaba repitiendo cuarto curso de secundaria. Sus padres estaban separados y ella vivía con su madre y un hermano de once años. A su padre lo veía muy poco y la mayoría de las veces que tenía la oportunidad de hacerlo se resistía, salvo raras excepciones en las que le convenía irse con él y accedía por algún interés especial que ella tuviera. Durante bastante tiempo y por cuestiones de trabajo de su padre, Marisa no había podido ir con él y ahora que él estaba libre, ella no tenía ningún interés. Por otro lado, la relación con su madre era, podríamos decir, de amor-odio, pues lo mismo parecía que estaban muy unidas y muy apegadas, que la trataba con dureza, cierta frialdad y faltándole incluso al respeto. La razón por la que la madre vino a verme fue por un conjunto de problemas, que aunque se venían dando desde tiempo atrás, habían colmado el vaso y había que ponerles freno. En el colegio su comportamiento había empeorado y se mostraba bastante rebelde, tanto con algunos profesores como también con algunas compañeras, además el descenso de su nivel académico estaba siendo vertiginoso; en casa su esfuerzo era mínimo y daba la sensación de que lo único que le importaba era salir de fiesta, estar con chicos, lucir modelitos y, en definitiva, divertirse por encima de todo. Se estaba convirtiendo en una persona cada vez más tiránica y sus padres sentían que esta actitud se estaba asentando, lo cual les daba mucho miedo.

Había un asunto que influía claramente en la situación que vivían con Marisa. El curso anterior lo había hecho en el extranjero y esa experiencia parecía haberla marcado negativamente. Y aunque las perspectivas, en principio, eran buenas en cuanto a rendimiento académico, con un nivel de exigencia menor, no consiguió aprobar el curso. En realidad, la razón estaba relacionada más con la libertad que experimentó. Lejos del control de sus padres, descubrió un mundo nuevo de diversión, la posibilidad de conocer gente y experiencias nuevas que le habían dejado huella. Salir a estudiar fuera siempre es una decisión difícil porque implica un cambio drástico de entorno y residencia y un esfuerzo importante para la familia tanto a nivel económico como afectivo.

> *Lo ideal, a la hora de valorar la conveniencia o no de salir a estudiar fuera, será no olvidarse de cuestiones importantes como la madurez del adolescente, su responsabilidad, su capacidad para desenvolverse solo, que harán que la estancia pueda ser un éxito o por el contrario genere más dificultades aún. Hay que pensar que, en muchas ocasiones, lo que podría ser un recurso adecuado puede convertirse en un problema mayor.*

A la vuelta otra vez a su colegio de siempre, Marisa se sentía la reina y ni siquiera el hecho de repetir curso le supuso demasiado problema. Ella era la que cada fin de semana coordinaba una fiesta, un botellón, la celebración de un cumpleaños... y lo hacía por encima de todo y todos, es decir, si tenía que estudiar, daba igual, la fiesta se hacía; si estaba castigada, daba igual, se escapaba; si conseguían que se fuese a casa de su padre, tampoco importaba porque se volvía para la fiesta, etc. Era imparable, mentía y se excusaba constantemente, llegaba tarde, no estudiaba…

El trabajo preliminar con los padres supuso comenzar por ayudarles a actuar en equipo, aunque fuese de una forma muy particular al haberse roto la pareja hacía tiempo y existir importantes desavenencias entre ellos. Habían venido los dos y había que hacer el esfuerzo necesario para que pudiesen colaborar ambos y conseguir resultados más rápidamente.

> *Un importante elemento de satisfacción en terapia se produce en los casos de padres separados cuando son capaces de aislarse temporalmente de sus diferencias y trabajar el problema de sus hijos de forma exclusiva. Hay que decir que no resulta fácil, pero que se puede conseguir y para los adolescentes resulta altamente satisfactorio.*

En el caso de Marisa, la primera cuestión pasaba por analizar las posibles razones de lo que sucedía y que les provocaba un sentimiento de culpabilidad, trabajando su firmeza para empezar a evitar que su hija adolescente siguiera teniendo la plena convicción de que hacía lo que quería. Algún intento hubo por echarse las culpas el uno al otro de lo que estaba ocurriendo, pero enseguida entendieron que ese no era el asunto. Había que controlar durante un tiempo todos sus pasos hasta que la chica se convenciera de que si actuaba bien, daría esos pasos ella sola, de lo contrario, habría que esperar un poco más. La fase lógica que se deriva de estas actuaciones de los padres sería un endurecimiento por parte de Marisa, así que hubo que prepararles a ellos para hacer frente al asunto con la mayor calma posible. Hay que recordar que, a pesar de los probables miedos de esta fase, aún se está a tiempo de marcar horarios, actividades y exigencias de este tipo. No se puede pensar que ya no hay nada que hacer. Una de las primeras ideas que hay que desmontar a los padres es la de que la mejora es exclusivamente cosa de la adolescente; esto sería como tirar la toalla antes de tiempo.

Puede que Marisa piense que va a seguir funcionando como el año anterior o que es ella quien decide qué hacer, cuándo y cómo, pero solo hasta que consigamos que se convenza de lo contrario. Tras los típicos esfuerzos y dudas iniciales conseguimos que ellos marcasen las reglas del juego y que empezasen a ver cómo su hija aflojaba en sus intentos por saltarse la norma y optase inteligentemente por buscar opciones más sensatas y pacíficas. Por supuesto, a la par trabajamos con ellos cómo negociar de manera adecuada, puesto que hasta ahora cuando lo habían intentado, Marisa les había manejado a su antojo.

Cuando empecé a tratar a Marisa, se mostraba reticente y en ningún caso ella pensaba que yo pudiera ayudarla, y no tardó en ver este escenario como una nueva oportunidad para hacerse notar y pretendió manejar la situación en su propio beneficio. No hay que alarmarse, ya que esto no está del todo mal. Pese a que al principio respondía a su habitual manera de querer manejarlo todo, después coincidía con la necesidad de hacer las cosas de forma diferente para conseguir todo aquello que le gustaba y que hasta ahora obtenía por métodos totalmente inadecuados. En situaciones frecuentes como esta, los padres ya nos lo dicen el primer día con auténtica preocupación: «Te va a decir lo que quieres oír»; «Es muy lista, sabe lo que quieres escuchar»; «Te va a llevar a su terreno»; «Manipula a todo el mundo». Y no se equivocan, porque en realidad esas son sus pretensiones.

Aunque en apariencia todo apuntaba a una extrema

superficialidad, cuando empiezas a rascar, se hacen evidentes las carencias, las necesidades, las debilidades… Marisa no se encontraba a sí misma y la imagen de ella que más le reconfortaba, a pesar de los problemas que le reportaba, era la de la más «malota», la que más baila, la que más bebe, la que más fuma, la que más liga… toda una suerte de cualidades que la impulsaban a alejarse de sí misma, de sus carencias y también de sus auténticas virtudes.

Lo primero que tuvimos que ir consiguiendo fue que percibiese sus auténticos puntos fuertes, aquellas cualidades que en vez de hacerse evidentes y consistentes, se habían inhibido en pro de otras que ella consideraba más exitosas. Y a corto plazo fue así, pero empezaba a entender que pronto dejaría de serlo para transformarse en su auténtico problema. Por ejemplo, ahora era la que más ligaba, pero también la que más tropiezos tenía y ya ni siquiera conseguía siempre al chico que quería; pretendía liderar a sus amigas y aunque lo había hecho en muchas ocasiones, rotaban y los enfados eran más que frecuentes; ya había perdido también a alguna buena amiga y las que últimamente se juntaban con ella no eran las más recomendables y se movían por puro interés.

La conjunción entre un entorno que ya era inflexible y que no dejaba resquicios para que no pudiera escaparse y estas reflexiones que ella era capaz de hacer sentó las bases para el cambio. Un cambio que se fue produciendo a través del descubrimiento de que podía sentirse muy bien siendo la auténtica Marisa, sacando sus encantos y nada más. Era muy abierta, inteligente, a poco que estudiaba los resultados lo reflejaban, cuando era persuasiva lograba aún más de lo que nunca antes había conseguido y comenzaba a recibir de su entorno mensajes muy positivos que indicaban que estaba madurando, y esto le gustaba, sin duda.

Los sentimientos pendientes

En no pocos casos parecidos al de Marisa, cuando analizamos el historial familiar vemos ciertas carencias, que, aunque se hayan producido a edades muy tempranas, tienen una importancia vital, incluso después de transcurridos varios años. Pueden estar relacionadas con diversos aspectos, como unos celos desorbitados, o una autoestima muy baja como consecuencia de dificultades académicas que les haya hecho sentirse diferentes; o falta de control paterno, o como le sucedía a Marisa, una falta de contacto adecuado con su padre en el momento oportuno.

> *Esto es lo que llamamos «proceso de apego», que es de suma importancia y está bien establecido cuando se ha producido en*

un entorno de seguridad y afecto, que proporciona tanto una buena base para las relaciones intrafamiliares como para el futuro de esa persona en cuanto a la manera de quererse a sí misma y también a los demás.

En este caso había una separación, pero en otros, los padres siguen juntos y el resultado es el mismo. A pesar de los años transcurridos, Marisa aún expresaba con mucho dolor el convencimiento de que su padre no la quería, de que no estaba cuando era importante para ella y que ahora todo lo quería resolver poniéndole los límites que antes nunca le había puesto: «Se piensa que tiene derecho a hacerlo y que yo tengo la obligación de asumirlo sin más»; «Que se hubiera preocupado cuando yo era pequeña»; «En realidad, nunca me ha querido»; «Solamente le importa su pequeñín».

La realidad no era muy diferente a cómo ella la sentía, pues aunque el padre expresaba lo contrario, lo que durante años ella había percibido era ese desafecto, que muy probablemente estaba relacionado con la ausencia prolongada cuando ella era pequeña y que culminó cuando se produjo la separación de los padres.

En estas circunstancias, el padre de Marisa estaba perdido, pues, cuando ya no se puede volver atrás, las sensaciones pueden ser terribles. Además se suele desarrollar una tendencia a ceder en exceso y a no mostrarse suficientemente firmes en los límites, por no acentuar el sentimiento de culpabilidad. Tuvimos que entrenarle a permanecer tan firme como ella necesitaba, menos manipulable de lo que había sido hasta ahora y mucho más cercano que antes. Ella lo estaba demandando como cualquier necesidad básica no cubierta.

Para restablecer una buena relación afectiva

• No confundir sus comportamientos con sus sentimientos. El hecho de que reten, manipulen y perseveren en ir a lo suyo de manera irresponsable no equivale a que odien a sus padres, de la misma forma que sabemos que incluso aunque lo verbalicen no necesariamente es así.

• Intentar hacer una lectura en lenguaje adolescente, es decir, dejar de pensar en términos adultos dando un significado demasiado estable y profundo a lo que digan o hagan.

• Entender su lenguaje emocional como clave para saber verdaderamente lo que sienten.

• Salir del discurso previsible y habitual y adaptar las emociones a la situación, evitando que acaparen la relación las emociones

negativas, el enfado y el mal rollo.

• No ser laxos en los límites y normas. No hay que pensar que porque se les diga menos veces que «no», se va a mejorar la relación en absoluto. Cuanta más firmeza ven más se regulan y más equilibran sus emociones y sentimientos. Los hijos se rebelan cuando se les sanciona, pero comprenden que es necesario. Y luchan porque no se les sancione, pero no entenderían que no se hiciera.

Aprender a pactar

Buscar acuerdos es lo más natural del mundo y supone una de las claves del éxito de las relaciones humanas. La armonía social se sustenta en la capacidad para mantener las diferencias individuales a la vez que el espíritu del grupo. De esta manera, las diferentes formas de pensar, las creencias, los conocimientos, las expectativas, los planteamientos de vida o políticos no deberían de ser un problema para la convivencia, aunque todos sabemos que no siempre es así. Pero somos conscientes de que se puede y que la clave del éxito es precisamente el respeto mutuo y aprender a encontrar el equilibrio entre las partes. Partidos políticos, diferentes colectivos, relaciones familiares, parejas, amigos, etc., consiguen el éxito de manera proporcional a su capacidad de pacto y entendimiento.

Entre padres y adolescentes hay dos escollos que dificultan la capacidad de pacto. El primero tiene que ver con la poco afortunada tendencia bastante extendida de empezar a negociar demasiado pronto en el tiempo, cuando los críos son muy pequeños, de tal forma que cuando llegan a la adolescencia el problema suele ser que los hijos sienten que son ellos los que manejan, los que tienen todos los derechos y, en definitiva, los que deciden en primera instancia y tienen la última palabra. El segundo se corresponde con la dificultad para ponerse en el lugar del adolescente y la principal razón está relacionada con la dureza y la intransigencia que transmite este en la forma de comunicarse, lo que genera en los padres una tendencia también a endurecerse y a mantenerse en los extremos.

Pero además, hay una serie de elementos que dificultan la facilidad para pactar. En ocasiones, el miedo a que ceder pueda implicar que hagan cosas con un determinado nivel de riesgo, como salir de fiesta o volver demasiado tarde, hace que se resistan a darles permiso, lo que genera conflictos y situaciones insostenibles.

Otras veces se trata de la dificultad para valorar y respetar los gustos del adolescente. De este modo, vemos, por ejemplo, que no se les deja ir a conciertos, practicar ciertos deportes o elegir

determinados estudios.

Resulta más sencillo mantenerse en los extremos y así ceder sin más o no transigir nunca.

Si tuviéramos que escoger un eslogan para ilustrar el significado del pacto entre padres y adolescentes, podríamos utilizar el de *Yo gano, tú ganas,* como el título del libro de Helena Cornelius y Shoshana Faire, en donde nos exponen las ventajas de una buena negociación.

Reflexionemos que ceder, sin más, no es lo mismo que flexibilizar o pactar. Ceder puede ser perjudicial a largo plazo, pues va a debilitar la fortaleza inicial de los padres. Pactar, en cambio, va a ayudar a que la vean con autoridad pero con capacidad para empatizar.

Pasos adecuados para pactar

• Haber sido capaces de mantenerse firmes en la preadolescencia, dando directrices para que los adolescentes se vayan acostumbrado a ver al adulto como el que tiene la última palabra.

• Desarrollar una adecuada capacidad de escucha activa, sin interrumpirles y demostrándoles en todo momento que su opinión es importante. Que no se esté de acuerdo con ellos no significa que no se les pueda transmitir que su opinión siempre interesa.

• Mantener la calma con el fin de que no se disparen y pierdan el control, o si lo hacen, que se puedan tranquilizar lo antes posible.

• No actuar en espejo ni ponerse a su altura en lo que a emociones negativas se refiere.

• Diferenciar muy bien entre cuestiones y normas que no se negocian porque se consideran inamovibles —como puede ser el consumo de drogas— de otras que puedan aceptarse —como volver a determinada hora o ir a un sitio concreto—. Ir cediendo en algunas cosas facilita que entiendan que se puede pactar.

• Argumentar en la medida que se pueda, pero evitar las conversaciones interminables y sobre todo en los momentos en los que pueda haber crispación No se llegaría a ningún acuerdo y se correría el riesgo de entrar en un conflicto nada deseable.

Los padres de Marisa ya llegaban tarde al consejo de no haber cedido tanto durante su infancia. Por ello les costó algo más y se tuvieron que posicionar con extrema firmeza, con el fin de demostrarle que, aunque durante mucho tiempo ella hubiera hecho lo que le dio la gana, eso se había acabado, se pusiera como se pusiera. No estaban dispuestos a consentir que les siguiera engañando, y si lo hacía, tenían claro que aplicarían consecuencias que le molestarían profundamente y no le compensarían en ninguna

medida.

Tras esa dura fase en la que ellos dejaron las cosas claras y Marisa se revolvió como nunca, llegando a situaciones de extrema tensión, ellos aprendieron a anticiparse y ceder en salidas, horas de volver a casa, libertad para ir a determinados sitios. Y aunque lo que más les tranquilizaba no era precisamente ese interés tan acentuado de su hija por todo ello, entendieron que la idea no era tanto que no lo hiciera, sino que lo pudiera llevar a cabo con cierta moderación.

El sexo nada tiene que ver con el amor

El adelanto en las relaciones sexuales entre los adolescentes ha sido evidente en las últimas décadas, donde se ha venido apreciando una serie de cambios en estas cuestiones: se ha hecho más esporádico y asociado a relaciones cortas o prácticamente ni a relaciones sino a contactos de un día o un fin de semana; se produce a edades más tempranas y el tiempo entre los primeros escarceos y las relaciones sexuales plenas es cada vez más corto. Si todo ello fuese nada más que una chiquillada sin consecuencias negativas para nadie y supusiera otra forma de introducirse en las artes de la sexualidad adolescente, no merecería probablemente más comentarios ni atención, pero el problema es que entraña un conjunto de riesgos a los que se exponen los jóvenes.

En cuando a la relación entre alcohol y sexo, por pura lógica sabemos que la ingesta del primero produce desinhibición en las personas y que los adolescentes han disminuido la edad de su consumo y también las cantidades del mismo, por lo tanto las conductas asociadas, como el aumento de las relaciones sexuales, se ha acentuado también.

Los embarazos no deseados

El número de embarazos no deseados en población adolescente, que es consecuencia directa de este tipo de relaciones sexuales precoces, ha aumentado también. Según la Encuesta Nacional de Salud Sexual llevada a cabo en 2009, cerca del 40 por ciento de los casos, tanto de chicos como de chicas, no han utilizado ninguna protección para la prevención de los embarazos en las primeras relaciones sexuales. Al preguntarles si usaron alguna protección para evitar una posible infección de enfermedades de transmisión sexual —VIH/SIDA o hepatitis—, la ausencia de protección aumenta hasta el 44 por ciento para ambos sexos.

En muchos casos he podido comprobar que incluso cuando las chicas saben que están embarazadas no se desmoronan y son los padres los que realmente sienten el peso de una circunstancia

semejante, en la que su hija, a la que le quedan fases naturales por atravesar, estudios que acabar, madurez que adquirir y responsabilidad que asumir, se encuentra ante la posibilidad de desempeñar a la vez el rol de hija y de madre. Como he dicho, da la sensación de que están fuera de la realidad, como si fuese un juego que sencillamente se ha escapado de las manos. Escucho frases del tipo: «Mis padres se lo pueden permitir, pueden criar perfectamente al bebé»; «Yo puedo seguir haciendo mis cosas y ellos se encargan». El problema de estas cuestiones es que la conciencia llega siempre demasiado tarde.

Desorientación sexual

También existe otro aspecto relacionado con esta cuestión y que hemos visto aumentar en los últimos tiempos. Se trata de un cierto desconcierto en cuanto a la orientación sexual del adolescente. Cada vez son más los casos que nos llegan con desorientación en este sentido. Así, tenemos tanto preadolescentes que se sienten inseguros porque no saben si son bisexuales, como jovencitos de más de veinte años que empiezan a dudar de si son heterosexuales o no. La adolescencia es, en este sentido, el momento vital en el que se produce el necesario proceso de interiorización de la orientación sexual, de tal forma que coincide con el proceso en el que nos identificamos con uno u otro sexo. Por lo tanto, que surjan dudas es algo natural, pero al igual que todo aquello referido al inicio de las relaciones sexuales —que es normal que comiencen a darse aunque no tanto con las características que refería antes—, con el proceso de orientación pasa lo mismo, y no es deseable ese considerable aumento de la duda y la desorientación. Mi consejo siempre es tomárselo con calma e intentar no agobiarse con el tema y evitar probar impulsivamente con el fin de salir de dudas. Son muchas las frustraciones y los arrepentimientos que se derivan de relaciones sexuales poco meditadas.

En conclusión, es lamentable que una cuestión tan importante en la vida de una persona como es su sexualidad, y que comienza su andadura en la preadolescencia, se siga experimentando en unas circunstancias rodeadas de ignorancia, de inmadurez, de riesgo y de ocultación, cuando lo adecuado sería que pudiéramos iniciarnos con seguridad, conocimientos, conciencia y confianza. Se sigue dando la paradoja de que, a pesar de que a priori todos somos conscientes de la importancia que este asunto tiene, no nos atrevemos a abordarlo como es debido; es más, nos sigue dando miedo hablar de ello con claridad y normalidad. En un congreso reciente sobre sexualidad, la opinión consensuada entre los expertos era que no se han conseguido vencer las resistencias que existen en la sociedad al

respecto, hasta tal punto que algunos de ellos, después de haberse dedicado de pleno a esta cuestión, escrito importantes obras de referencia e impartido cursos dirigidos a los adolescentes, han desistido y llegado a la conclusión de que si no vencemos esos miedos a ser claros y nos atrevemos a anticiparnos al momento en el que empiezan a tener relaciones sexuales, los problemas se van a seguir dando. Algunos padres todavía piensan que ser tan claros en la información que se les facilita a sus hijos puede provocar que ellos accedan precozmente a las prácticas sexuales. La realidad es bien distinta. Los jóvenes lo están experimentando sí o sí, por lo tanto, no cabe duda de que es preferible que lo hagan en un entorno seguro y con el menor riesgo posible. Y no olvidemos que ahora más que nunca disponen de un fácil acceso a información no siempre fiable y muchas veces absolutamente alejada de la realidad, como son algunos vídeos pornográficos, que les puede llevar a pensar que así son las cosas. Por tanto, la conclusión es bien sencilla: o se lo enseñamos nosotros o lo aprenderán de otros. ¿Qué es preferible?

Hablemos de sexo

Desde que los hijos son pequeños se puede vivir la sexualidad con la mayor normalidad posible, intentando que lo vean como una expresión y respuesta natural e íntima. Recuerdo unos padres que, alertados por la tutora de su hija de cinco años, comentaban que esta, en clase, en algunos momentos se acariciaba sus partes genitales, con total naturalidad. Todos lo afrontaron con bastante calma y normalidad, pero no dejaban de preguntarse si eso era habitual y, a continuación, si lo estaban manejando adecuadamente. Fue una oportunidad para todos: los padres aprendieron que estas cosas las hacen la mayoría de los niños, aunque no las veamos, y aprendieron a hablarlo con ella con tranquilidad: «Michelle, nos dicen que en el cole, a veces, estás sentada en tu sitio muy tranquila, acariciándote. Es preferible que esto lo hagas en casa, cuando estás sola, pues es un comportamiento íntimo. Absolutamente normal, pero íntimo». Aprendieron a manejarlo de manera distinta a como lo hubieran hecho hace décadas. Antes, con toda probabilidad, habrían castigado a su hija o al menos reprendido de manera exagerada. La niña también aprendió que no era malo lo que estaba haciendo, sino que no debía hacerlo en público.

Se nos presente o no una oportunidad para hablar del tema de manera temprana, hay que intentarlo para que, a medida que nuestros hijos vayan cumpliendo años, sigamos siendo capaces de abordarlo, según la edad que presenten, con un lenguaje acorde con

su nivel de comprensión. Sin ocultar pero sin dar más información de la que pueden digerir. Para evitar caer en el error de darle más información de la que puede entender hay que tener en cuenta la edad y su capacidad de asimilación, para así ajustarnos a ello.

> *No hay reglas fijas en este sentido, lo que sí hay es un procedimiento adecuado: observar para ver qué saben, qué oyen y qué parece que necesiten saber, y generar un clima que permita hablar de cualquier cosa sin problema y sin tabúes.*

Cuando llegan a la preadolescencia lo ideal sería que comentar estas cuestiones fuera algo que fluyera con normalidad, pero como la realidad es bien distinta en muchos casos, toca abordarlo sin más dilación.

> *Ellos dirán que qué pesados somos, que saben perfectamente lo que hay que hacer, que no les demos el rollo… y si bien es cierto que saben más de lo que nos creemos, muchas de las cosas que conocen son cuestionables. Lo que no hagas tú lo hará internet.*

Cuando un padre le preguntó a su hijo si sabía ponerse un preservativo, este le dijo que si se daba la ocasión no habría problema, ya que lo miraría en internet. Por lo tanto, hablemos sin tapujos y expliquemos las situaciones cotidianas que se pueden encontrar, así como las experiencias que seguramente les contarán amigos de su entorno o de fuera y lo que consideramos que puede ser bueno para él. No debemos esperar que estén encantados de hablar de esto con nosotros, pues para ellos también resulta algo extraño comentarlo en casa. Ni siquiera podemos pretender que vayan a realizar paso a paso lo que les digamos, pero, sin duda, muchas de esas cosas van quedando y, sobre todo, les van ayudando a confrontar información que ya tenían. Si además no lo ven como una intromisión o imposición de criterios, es más fácil que lo consideren y lo tengan en cuenta.

Cómo dar consejos disfrazados

• En vez de decir: «Aún no puedes tener relaciones sexuales», podemos decir: «Estás preparado para tenerlas biológicamente, pero también cuenta la seguridad, cierto compromiso, la madurez… y todo esto lo vas a ir adquiriendo poco a poco».

• En vez de decir: «Eres demasiado joven», podemos decir: «Hay adolescentes que lo han hecho o que dicen que lo han hecho y no siempre es verdad. Tenéis tiempo de sobra. A veces os sentís

forzados porque parece que quien lo ha hecho es más popular, pero lo auténtico es ser capaz de decidirlo sin verte forzado a nada ni por nadie».

• En vez de decir: «Puedes dejar embarazada a una chica», podemos decir: «¿Te imaginas ser padre a tu edad? Este año son tantos los casos de niñas embarazadas...».

• En vez de decir: «Puedes quedarte embarazada», podemos decir: «Este año las niñas que se quedaron embarazadas han sido tantas, con lo que supone la responsabilidad de ser padres cuando aún no se ha acabado la secundaria».

• En vez de decir: «Puedes tener una enfermedad de transmisión sexual», podemos decir: «Existe la creencia de que no nos va a tocar nunca a nosotros, pero todas las personas que se han contagiado pensaban igual y ahí están, y todo por no haber sido precavidos. Es tan sencillo como tomar siempre precauciones».

También es mejor centrarse en facilitarles consejos de carácter positivo:

• «Estoy seguro de que vas a disfrutar del sexo y que poco a poco irás descubriendo tu cuerpo».
• «No es una carrera, y aunque empieces más tarde, no supone ningún problema. Conseguirás experiencia y disfrutarlo a tope».
• «Aunque ya sabes muchas cosas, me gustaría poder explicarte y resolverte dudas al respecto».

Eva Bach Cobacho, una de las más conocidas maestras y educadoras que existen en la actualidad y con quien coincidí recientemente en un debate televisivo sobre la adolescencia, insistía en que la mejor manera de educar es enfatizando lo saludable y lo positivo, y no cargando las tintas en lo negativo o en lo que hay que evitar.

«Mamá, papá, soy bisexual»

Esta situación cada vez es más frecuente, y también han aumentado las consultas de padres a los que sus hijos adolescentes les comunican que son homosexuales. Antes eran esporádicos los casos de padres que venían a consulta preocupados por ciertas inclinaciones sexuales que veían en sus hijos y que les hacían sospechar que pudieran no tener clara su orientación. Esto ha cambiado en varios aspectos. El primero es que prácticamente ya no acuden a nosotros preocupados porque vean o sospechen alguna cuestión de este tipo; el segundo es que, cuando vienen, lo hacen una vez que los hijos les han comunicado que no son

heterosexuales.

Esto significa que existe un porcentaje mucho mayor de padres que sabe que estas cosas pueden ocurrir, que forman parte de la sexualidad del ser humano y que el nivel de tolerancia, al menos teórica, es mayor que en tiempos pasados. Pero también significa que, incluso en casos en los que no sospechaban absolutamente nada, se enteran cuando sus hijos se lo dicen, muchas veces con total naturalidad. Con ello, lo que tenemos es que, ante un planteamiento natural y claro en el que el adolescente le dice a sus padres que le gustan las chicas, o los chicos, o las chicas y los chicos, los padres experimentan sensaciones extrañas, mezcla de preocupación por lo que consideran una situación atípica e inseguridad frente a lo desconocido. Las frases más habituales mencionadas por ellos son: «Nosotros siempre hemos sido bastante abiertos en este sentido, pero cuando te lo dice tu hija…»; «Pero si ha salido con chicos, no entendemos muy bien qué pasa ahora…»; «Pensamos que puede ser una chiquillada».

Aunque aún hay muchos padres que por su educación temprana y enraizada son incapaces de asumir y aceptar la condición sexual de sus hijos, cada vez son más numerosos los que, como he dicho, sufren, pero en especial por el desconcierto que les produce y por las dudas sobre cómo afrontar la situación posterior.

En las investigaciones llevadas a cabo para escudriñar las dificultades que pueden tener los adolescentes que no son heterosexuales se pone de manifiesto que presentan mayor temor a la evaluación negativa y menor autoestima. Son más propensos a padecer síntomas tanto ansiógenos como depresivos.

Orientación a los padres

• Darle, cuando lo compartan, en un primer momento, valor precisamente al hecho de que lo estén contando.

• Evitar hacer juicios de valor.

• Tratar de transmitir la mayor tranquilidad y serenidad posibles.

• Abordar, en primer lugar, cómo se sienten, qué les supone emocionalmente.

• Preguntarles cómo y cuánta seguridad tienen.

• Ofrecerles, si no lo tienen claro y manifiestan muchas dudas, la posibilidad de que un psicólogo les pueda ayudar a aclararse. No hay ninguna prisa, pero lo importante es que se sientan a gusto consigo mismos. Aunque lo prefe rible es que estén seguros, en ocasiones tienen dudas pero están tranquilos y no les desespera la situación. Esto no debe de ser motivo de preocupación.

El cambio que se ha dado en los adolescentes sí que requiere

reflexiones. Por un lado, cada vez son más los que no lo esconden, y los que lo comparten generalmente empiezan a hacerlo con sus amigos y después con sus padres. Es un avance, porque supone naturalizar un aspecto que si algo necesita es no demonizarse. Aquí hay que dar una voz de alarma acerca de un problema que se viene presentando: la tendencia que tienen los adolescentes a exponerlo prácticamente todo en la red. Como no podía ser menos, este aspecto también es difundido a través de las redes sociales y acaba traspasando la línea entre lo privado y lo público, de tal forma que, presuponiendo de un modo ingenuo que todo el mundo es bien intencionado, les puede acabar generando ataques virtuales, desprestigio, burlas... Pese a que lo ideal es pasar totalmente, sabemos sin embargo que estas reacciones acaban minando y afectando a cualquiera. Como mínimo, hay que pedirles cierta precaución y sobre todo que conozcan cuáles pueden ser las consecuencias cuando se airea cualquier cuestión de carácter privado, puesto que deja de serlo al instante.

El asunto de las modas puede que haya llegado también a un aspecto tan importante como este y parezca que ser bisexual pueda estar en boga, existiendo en el mundo de la comunicación, series de televisión y películas un continuo mensaje en esta dirección. ¿Influirá esta cuestión en que nuestros adolescentes se sientan más confusos? ¿O por el contrario les ayuda a descubrirse y a sentirse bien consigo mismos?

Al menos de lo que sí podemos estar seguros es de que la información temprana y lo que puede aportarles todas estas series de televisión muchas veces les viene grande y, más que formarles, les desinforma y despista.

CAPÍTULO IX. LA VUELTA A LA CASA PATERNA TRAS HABERSE INDEPENDIZADO

UNA REALIDAD ACTUAL

Parece que hay consenso al pensar que supone multitud de dificultades lo que ocurre en casa cuando viven hijos en edad adolescente, con todo ese desorden propio del choque de etapas que se suceden con desconcierto. ¿Y nos podemos imaginar lo que ocurriría si esos mismos jóvenes se independizan y, tras un tiempo, vuelven? ¿Reaparecerán los problemas antiguos, se darán otros nuevos, se establecerá ya una relación propia de adultos?

Antes esta pregunta resultaba poco oportuna porque, salvando raras excepciones, lo normal era que los jóvenes saliesen de casa a una edad más temprana que la actual y que no volviesen a ella con intención de instalarse, excepto en determinadas circunstancias. Pero en la actualidad las cosas han cambiado. Primero fueron situaciones de ruptura de pareja lo que empezó a forzar a jóvenes —y no tan jóvenes— separados a volver, temporalmente en el mejor de los casos, a casa de los padres. A menor escala pero también importante, existe una tendencia de los jóvenes españoles a residir y estudiar de forma temporal en el extranjero, lo que supone su regreso al cabo de unos meses o años. Y de un tiempo a esta parte, lo que viene ocurriendo de manera más significativa es que jóvenes que se independizan tras terminar sus estudios o incluso durante los mismos vuelven a casa después de un tiempo. La razón principal está relacionada con las dificultades que tienen para incorporarse al mercado laboral, y de manera más global, por la situación de crisis en la que estamos inmersos a nivel mundial. Jóvenes que se han quedado sin trabajo u otros que aún manteniéndolo han visto disminuir considerablemente su poder adquisitivo han tenido que retornar a sus hogares paternos, con lo que esto supone para la trayectoria vital y que representa más una vuelta atrás que un claro avance hacia la vida independiente y autónoma. Según la Encuesta de Población Activa sobre los datos del primer trimestre del año 2012, la tasa de empleo juvenil ha pasado de casi el 60 por ciento al 36,6 por ciento en la actualidad.

El nuevo escenario, aunque se trata de los mismos personajes, ha cambiado y en lo que primero se manifiesta es en el ánimo de la vuelta a esa convivencia; se vive, en cierta forma, como un fracaso tanto por parte de los padres como, sobre todo, por parte de los

hijos y no suelen generarse las sensaciones positivas que aparecen en un cambio voluntario, sino más bien con algo de resignación y fastidio.

Una de las primeras cuestiones que origina conflictos es que los hábitos y costumbres que existían antes de marcharse fuera muy probablemente se hayan cambiado durante el tiempo de separación. Seguramente resulten más anárquicos o al menos más dirigidos por el joven y, con toda probabilidad, bastante diferentes a los que son más propios de los padres. Esto incluye un aspecto que suele ser motivo de discusiones dentro de la familia: la hora de vuelta a casa y las salidas entre semana, pero como este asunto puede haber muchos relacionados con los horarios para comer, salidas familiares o cualquier otra cuestión, en principio menor, pero no por ello fácilmente asumible por parte de unos y otros.

La relación entre las personas no es algo que permanezca nunca en los mismos términos, sino que evoluciona y cambia al igual que lo pueden hacer las circunstancias de la gente y la propia vivencia interna según la propia experiencia de cada uno.

Una de las razones por las que a los padres les cuesta más aceptar ciertos cambios en los hijos es precisamente porque las condiciones de aquellos cambian ya menos, pero hay que entender que las de estos están en el momento de los giros y transformaciones más abruptas.

La vuelta a casa puede significar un parón a la autonomía experimentada fuera, una forzosa convivencia con padres y hermanos, no necesariamente deseada, y un más que probable sentimiento de vuelta atrás, lo que implica un sustrato de pesar que no facilita el ánimo adecuado y positivo que sería deseable.

El caso de Magda

Magda tenía veintiséis años cuando nos conocimos. Acudieron a consulta madre e hija, y lo hacían por la insistencia de la madre, quien entendía que o alguien les echaba una mano o era imposible seguir viviendo bajo el mismo techo. Magda, evidentemente, tenía una visión menos negra del asunto y aunque reconocía que eran frecuentes las discusiones y el malestar en casa, enfocaba sus preocupaciones hacia otros aspectos más personales relacionados con su falta de trabajo actual y con sus salidas, amigos y pareja. Ella admitía que todos estos problemas le influían en su estado de ánimo y en la relación con sus padres y hermano, pero no le parecía tan grave. A su madre, en cambio, le resultaba insostenible.

Aunque puede llamar la atención el hecho de que solo ellas dos vinieran a consulta, no es tan raro que ocurra. Cada uno se hace una composición diferente del problema y, además de tener distinta

perspectiva también, desarrollan estrategias contrarias para sobrevivir. El padre, por su parte, según nos contaba la madre, no lo consideraba como algo tan grave y mucho menos como para tener que ir al psicólogo. Procuraba no hablar de ello, y cuando lo hacía, siempre era motivo de discusión; por otro lado, tenía sus recursos, que en este caso no eran otros que pasar del asunto de tal forma que le ayudaba a no sentirse especialmente mal y sobre todo a no entrar ni a participar de un modo activo en el problema. La percepción que de ello tenía su mujer era que pasaba de todo y que si ella le comentaba del asunto, la discusión estaba asegurada. El hijo, por su parte, era más pequeño y según nos decía también la madre, por lo general, sufría en silencio y en ocasiones mostraba signos de abatimiento al presenciar las constantes discusiones con la hija.

Centrando el problema en Magda, ella atribuía su estado a la desafortunada vuelta a casa tras haberse quedado sin trabajo. Había residido fuera con una beca, trabajando en una empresa en la que había muchas posibilidades de quedarse y finalmente no fue así.

Su estancia en el extranjero había resultado fantástica —total independencia, ningún control externo de ningún tipo, amplias expectativas de continuar así, etc.—, y ahora, se veía en el mismo punto de partida, como si todo hubiese sido un espejismo y tuviera que volver a cumplir con unas normas familiares. El problema ya no era si eran o no restrictivas, sino que no eran sus normas, sino las de sus padres y no entendía que tuviera que pasar por ello a estas alturas. En realidad, no tenía más remedio y había que trabajar para suavizar lo que era inevitable, la convivencia.

Aunque a ella le interesaba lo suyo exclusivamente, fuimos poco a poco consiguiendo que empatizara con los problemas que la madre percibía, y que ella comprendiera que había que mejorar, lo identificara o no como cosa suya. Empezando por su propia experiencia, enfocamos el trabajo terapéutico en intentar que se sintiera mejor en las relaciones sociales, lo cual tenía que servir, a su vez, de apoyo para todo lo demás. De paso, trabajamos en la relación de pareja, puesto que ella consideraba que esta era lo más importante en su vida y no podía seguir reportándole discusiones casi diarias. Es un sinsentido que algo que ha de ser reforzante se convierta en un infierno. No resultó difícil que Magda comprendiera la importancia de conocer aspectos de su carácter que chocaban con él y que si quería sintonizar de verdad, debía de esforzarse en controlar algunas cuestiones.

Darse cuenta, entrenar y ponerse en marcha cuanto antes permite empezar a ver avances razonablemente pronto, lo cual

motiva para el resto de los asuntos pendientes. Esto, en una terapia, ha de ser imprescindible.

Otra cuestión importante que abordamos enseguida fue ayudarle a retomar la búsqueda activa de formación y de trabajo, con el fin de remontar cuanto antes el asunto laboral y, por qué no, salir de casa para continuar su camino. Aunque era un poco reticente a salir fuera al tener que dejar a la pareja, finalmente entendió que era una pena no aprovechar las mayores oportunidades que se le podían presentar en el extranjero a corto y también a largo plazo.

Estos aspectos personales pero externos son cruciales para poder abordar los internos, los que tienen que ver con su autoestima, con sus fortalezas, que son las que le iban a permitir encontrarse bien y solventar circunstancias adversas. Cambiar estas está bien, como es lógico, pero adquirir la capacidad de aguantar y soportar situaciones difíciles está mejor aún, puesto que supone una garantía para el futuro. Aunque ella soportase razonablemente bien la tensión en casa fue necesario que entendiera que su madre no tenía, y menos a estas alturas, por qué aguantar una situación tan ingrata y un día a día tan infernal. Tan pronto como hay un cambio, aunque sea minúsculo, se produce una reacción en cadena de tal forma que un pequeño gesto por su parte, como puede ser no saltar a la primera o callarse y ser capaz de no poner cara de enfado, precipitaba una pequeña satisfacción en su madre, quien, a su vez, aflojaba su reacción, no recriminando o incluso valorando positivamente el gesto, y esto le llegaba a ella en forma de mensaje positivo del tipo de: «Así podemos entendernos». Era cuestión de entrenar esta dinámica hasta que se fuese fortaleciendo. De este modo, trabajamos en los dos frentes, con ella y con su madre, que tuvo que entender que no podíamos esperar únicamente un cambio en Magda, sino que ella tenía que participar de forma activa y asumir que ciertas alteraciones le ayudarían. Lo primero fue hacerle ver que el hecho de que su hija tuviese algunos comportamientos tan negativos con ella no significaba tanto que no le importara nada su madre como que estaba demasiado centrada en sus propias preocupaciones, lo que le impedía ponerse en el lugar de los demás.

Esto es una realidad contrastada: los hijos se pueden poner perfectamente en el lugar de los otros cuando se trata de amistades, y al mismo tiempo, no ser nada empáticos con sus progenitores y familiares.

Su madre debía quitarle fuerza a los comportamientos de la hija y así conseguir no estar siempre de mal humor o decepcionada con ella, lo cual se había convertido en un círculo vicioso. Era

desconcertante ver cómo si Magda estaba contenta, su talante en casa incluso era normal; en cambio, si había tenido algún disgusto con su chico o con cualquiera de sus otras fuentes de conflicto, cambiaba radicalmente y se ponía insoportable. Su madre aprendió a no entrar en el juego y el efecto dominó resultó muy positivo para ambas.

> *Hay que entender muy bien el efecto dominó de las relaciones, el cual consiste en que las emociones de una persona tienen la capacidad de arrastrar, contagiar y precipitar las de otra, es decir, tenemos tendencia a imitar y actuar como un espejo ante las emociones de los demás. Por lo tanto, si lo hacemos respecto a las emociones negativas del otro, acabaremos en un círculo de emociones negativas y si lo conseguimos poner en marcha con las positivas, habremos activado el efecto dominó positivo, y seremos generadores de buen rollo y relaciones agradables.*

Con su madre centramos la intervención ayudándole a ceder algo más de autonomía a Magda y a desarrollar sus propios factores protectores, que, en este caso, fueron aumentar actividades fuera de casa y darle más sentido a sus aficiones, que estaban algo desatendidas desde hacía un tiempo. Por supuesto, también trabajamos la forma de ayudar a su hijo pequeño, de tal manera que este periodo quedase perfectamente superado y no le afectase como hasta ahora. También fue necesario intervenir en la relación con su marido, que se había deteriorado mucho a consecuencia de las dificultades con Magda.

Respecto a las cuestiones más concretas que eran fuente de conflicto, como eran las salidas entre semana hasta bien tarde, no implicarse en las tareas de casa y vivir como en un hotel o llevar unos horarios al margen de los demás de casa, fue necesario negociar con mucha seriedad los términos de la convivencia. Un pacto con algo más de permisividad de la que a su madre le hubiera gustado y con menos libertad de la que Magda hubiera querido, y que persiguiera un acuerdo indispensable para que pudiera seguir viviendo en casa, hasta que llegase el momento de independizarse de nuevo.

Magda no era ya la niña que fue, sino la jovencita que ya había experimentado lo que supone vivir de manera independiente, y su madre tampoco era ya la que le hacía todo de manera complaciente sin rechistar y aguantando cualquier actitud por parte de su hija.

El control y el poder sobre los demás y sobre las circunstancias que les rodean es algo muy ansiado por cualquiera, tanto es así que difícilmente se encuentra un entorno donde no se dé o se pretenda dar, ya sea un equipo de trabajo, una junta directiva, una asociación, una pareja, un grupo de amigos, una familia, etc. En el fondo no es otra cuestión que supervivencia, motivación para gestionar activamente la propia vida, pero, a la vez, también significa falta de capacidad para trabajar en equipo, teniendo en cuenta las motivaciones de los otros, respetando la forma que puedan tener los demás de ver el asunto. Trasladado este aspecto al entorno familiar puede resultar muy conflictivo. En primer lugar, porque se parte de un contexto en el que las normas, el control y la autoridad recaen necesaria y naturalmente en los progenitores. En segundo lugar, porque la adolescencia es una etapa de cambios a través de los cuales el ser humano se enfrenta a lo establecido, en relación a muchos aspectos, de manera universal, en todas las culturas y entornos. Y en tercer lugar, porque resulta difícil saber dónde termina la actitud adolescente y dónde empieza —o debería hacerlo— la del adulto, con quien llegar a acuerdos, respetándose mutuamente. Pues bien, las dos primeras cuestiones del conflicto no son cambiables o no deberían de serlo, es decir, no es asumible que la autoridad en casa la ejerza alguien distinto a los padres, en especial durante los primeros años de vida de los hijos. La adolescencia ha de seguir cumpliendo este papel de ruptura con lo establecido, hasta tal punto que, cuando no se produce o se retrasa, suele ser motivo de preocupación. La tercera es necesario tenerla en cuenta para poder abordarla con eficacia y llegar a comprender que, cuando se produce una vuelta a casa, los jóvenes han de adoptar una actitud más parecida a la de los adultos, con mayor nivel de implicación dentro de casa, mayor responsabilidad para con los demás, y también los padres han de hacer un esfuerzo por verlos como tal, evitando tratarles como niños, ni tan siquiera como adolescentes.

Si nos centramos en lo que ocurre en un buen equipo de trabajo, observaremos que el responsable, el líder, al principio guiará más de cerca a los nuevos, pero con el tiempo delegará y establecerá un trabajo más repartido, depositando cada vez más responsabilidad y autonomía en el trabajo de aquel. El trabajador que depende del líder irá progresivamente asumiendo de manera autónoma las diferentes responsabilidades laborales.

Claves para los padres

• Tratarles más como adultos, evitando estar encima de ellos,

controlando y supervisando, como cuando eran más pequeños, aunque puedan necesitarlo aún en muchas áreas. Este es un paso que depende exclusivamente de los padres, y de hecho, hay quienes nunca acaban viendo a sus hijos como adultos, que toman sus propias decisiones y que tienen sus propios valores.

• Exigirles el cumplimiento de unas normas básicas, propias de cada familia y que los padres consideren necesarias.

• Respetarles en sus gustos, costumbres y valores.

• Ser capaces de negociar todas aquellas cuestiones en las que ceder pueda hacer que los jóvenes se sientan más cerca de la situación de autonomía que han vivido recientemente y más lejos de la que vivían en casa antes de marcharse de ella.

Claves para los hijos

• Entender que están en casa de sus padres y han de respetar las normas básicas, aun cuando no son las que tendrían ellos en su propia casa.

• Respetar a sus padres en sus gustos, costumbres y valores.

• Implicarse, en alguna medida, en el funcionamiento de la casa.

• Aprender a negociar y conseguir, persuadiendo y hablando, limar las asperezas y resolver los conflictos que se pueden producir.

• Evitar caer en la fácil tentación de comportarse como años atrás, relajándose y permitiendo que sean los padres quienes se ocupen de todo.

Una nueva oportunidad

Convertir una situación necesaria, como es la vuelta a casa, en una oportunidad para volver a convivir con esos adolescentes que quizá ya no lo sean tanto puesto que habrán madurado en algunos aspectos, más propios de jóvenes, es una más de las situaciones de la vida que nos brinda la opción de volver a experimentar ciertas vivencias intentando hacerlo de manera diferente. Es el caso de volver a convivir —que no a educar— con esa persona a quien seguramente más queremos y con quien puede resultar más difícil volver a compartir espacio, pero a la vez con quien nos podemos proponer mejorar lo que quizá en el pasado no supimos o no pudimos hacer como nos hubiera gustado. Si somos capaces de verlo así, puede ser muy especial y nos podemos convertir en mucho más que los padres acogedores que no ponen ninguna condición ni límite, en adultos que ayudan, que colaboran, pero que se merecen un trato afable y adecuado por parte de los hijos.

Es muy triste escuchar a adultos cuando dicen que se les ha pasado la oportunidad de agradecer a sus padres tal o cual cosa o que hicieran esto o lo otro, de la misma forma que resulta desolador cuando los padres, incluso después de un tiempo en que los hijos se

han ido de casa, siguen sintiéndose culpables por normas que no pusieron, o porque fueron muy estrictos, o porque fueron muy laxos, o por miles de cosas que no llegaron a hacer. Liberarse de esos pensamientos que nos atan es fundamental. Y asimismo lo es aprovechar las circunstancias que nos brinda la vida para restaurar lo que se pueda o sencillamente para establecer una nueva relación con aquellos con quien nunca será igual, pero que, sin duda, se puede trabajar para que sea mejor. En el caso de Magda y su madre no fue fácil, pero tuvieron la valentía de dar el paso que les llevaría a cambiar por completo la forma de relacionarse, por parte de su madre porque tuvo la iniciativa y por parte de ella porque decidió involucrarse.

CAPÍTULO X. MADRES E HIJAS

Paradójicas y complejas adolescentes

«Pueden sentir de una manera y mostrarse de otra»; «Pueden hablar muy mal y saber hacerlo perfectamente bien»; «Pueden quererte y parecer que te odian»; «Pueden actuar de manera simple y pensar de manera compleja». La relación entre madres e hijas es especial, puede ser de muchas maneras, pero en cualquier caso no pasará desapercibida, dejará huella, no estará exenta de interpretaciones, unas buenas y otras no tanto, pero perdurará.

Otras relaciones familiares, aunque pueden llegar a parecerse en intensidad y calidad, son claramente diferentes. En principio, hay razones biológicas más que suficientes para justificar un vínculo maternal que se apoya en la concepción, pero también las hay emocionales, sensitivas, cognitivas y todas aquellas que de manera aprendida se establecen en la crianza. Todas relacionadas e inseparables, como somos las personas, y todas ellas participando para crear unos lazos intensos y profundos en la mayoría de los casos. En consulta, vemos casos de adolescentes que, por diferentes circunstancias, no estuvieron de bebés y durante unos años con sus padres, y el vínculo no está bien establecido; es como si algo se hubiera roto, y no solo es evidente sino que además lo suelen tener muy presente y es frecuente que los jóvenes lo cuenten con insistencia e incluso lleguen a decir frases duras como: «No se preocuparon cuando tenían que haberlo hecho y ahora vienen con estas, que me dejen en paz»; «Me llevaron con mi abuela, ahora que pasen de mí»; «No tienen ningún derecho».

Todo aquello que importa, duele; los adolescentes, en general, no se lo van a callar, por lo que hay que aprovechar esa información tan valiosa, aunque dura.

Siempre en primera línea

Las madres están en primera línea la gran mayoría de las veces, es decir, no se pierden ningún evento, tanto los avances como los movimientos en falso, están siempre ahí. Baste decir que en las consultas de los psicólogos ellas vienen en todos los casos, es raro que se ausenten, y acuden con un tremendo desgaste casi siempre y, por supuesto, intensamente preocupadas.

Pensemos que el interés es tan alto, la relación tan estrecha

y la implicación inevitablemente tan grande, que es una de las razones por las que las madres tienen muchos problemas con sus hijos adolescentes, por las reacciones de estos ante su exceso de control y supervisión.

Es una de las cuestiones que más trabajamos con los hijos, con el fin de que no sean tan reactivos ante el control de la madre y esta disminuya el nivel de supervisión.

¿Tendrá algo que ver este alto nivel de implicación por parte de las madres con que sean las que más culpables se sienten o con que sean las que muestran más deterioro, más desgaste y más problemas emocionales?

En el último estudio que hemos realizado en el equipo de trabajo del área infanto-juvenil, al estudiar el nivel de afectación de las madres que acudían a consulta con sus hijos, los datos arrojaban que en un 27 por ciento mostraban síntomas emocionales propios: angustia, ansiedad, estado anímico bajo, etc. Además, un 20 por ciento de ellas admitió sentirse culpable respecto a la educación de sus hijos.

Es evidente que resulta difícil estar cerca y distante a la vez, y sabemos que para poder abordar cualquier tipo de problema, somos más eficaces cuanto más capaces somos de distanciarnos, en el sentido de poder liberarnos de las emociones tan intensas que nos pueden generar y así poder disponer de un punto de vista que nos permita, desde un ángulo amplio, estudiarlo, pensarlo y actuar, tomando decisiones que muchas veces han de ser frías y racionales. Por ello, las madres son las que más sufren en este sentido y por eso también son necesariamente las que más se tienen que cuidar, las que más se tienen que entrenar en el manejo de este tipo de cuestiones.

En el ámbito de la intervención con los adolescentes se acaban quedando sin factores protectores, y sufren el desprecio de sus hijos en muchos casos, la falta de apoyo por parte de la pareja, las críticas del entorno y la inseguridad que esto les va generando en sí mismas.

Entre las ventajas que tiene el hecho de estar tan próximas es que son quienes más información tienen del mundo íntimo del adolescente, ya sea porque estos lo comparten con ellas o bien porque esa cercanía les permite deducirlo, por lo que son, por lo general, las más y mejor informadas.

Las adolescentes, por otro lado, ven a sus madres como la diana fácil y accesible a quien poner a prueba de forma casi constante, con quien desahogarse, en el sentido no tanto de hablar y buscar

comprensión —algo que suelen hacer más con sus amigas y amigos —, sino ante quien quejarse, protestar o proyectar sus frustraciones. La cercanía y la confianza son directamente proporcionales a este tipo de actitudes.

Al mismo tiempo, han interiorizado que siempre están ahí, por lo que, ante los vaivenes que reciben y los problemas que experimentan, saben y sienten a la perfección que nunca van a fallarles y que siempre van a apoyarles.

La identificación con la madre

No hay más que ver la imagen que proyectan las niñas desde bien pequeñas y darse cuenta de que tienen muchos elementos coincidentes con sus madres: la estética, la forma de hablar y gesticular, la tendencia a desarrollar gustos parecidos, etc. Esto se produce como consecuencia de la suma de dos factores importantes: por un lado, la imitación, como motor que va permitiendo a los pequeños verse atraídos y dirigirse más hacia ciertos aspectos de manera selectiva, pero también por disponer de ellos más fácilmente o casi en exclusiva en su entorno; se podría decir que hacen lo que ven hacer. Y por otro lado, la natural tendencia de los padres a vestir a sus hijos de manera coherente con sus propios gustos, a desarrollar actividades propias características de su entorno o a reforzar las conductas que concuerden con sus propias formas. Todo ello de manera natural y, como es lógico, no puede ser de otra forma, ya que los procesos de identidad se han de apoyar en el grupo, en las costumbres, en el entorno que sirve para sentar las bases y el punto de partida.

Pero al analizar este proceso que podríamos considerar universal, nos encontramos con dos cuestiones que se salen de lo esperado. La primera se refiere a estas niñas que desde una edad temprana no desarrollan con facilidad esa identificación esperada, sino que se van pareciendo más a otras personas —al padre por ejemplo— o van mostrando rasgos y actitudes simplemente diferentes y que les van proporcionando más individualidad, más diferencias con lo esperado. La segunda tiene que ver con los cambios propios de la adolescencia y que, una vez más, irrumpen también en relación con estos aspectos de la personalidad de la joven, de tal forma, que cambian su aspecto físico, su forma de hablar, sus gustos tradicionales, etc., en definitiva que llevan a cabo un giro, muchas veces de ciento ochenta grados.

El primero de los cambios, el que se da ya en la infancia, va consiguiendo, por sí solo y por lo pronto que comienza a producirse, una adaptación por parte de la madre, que lejos de ser un problema, se convierte más en aquella frase anecdótica de: «Esta

niña no sé a quién habrá salido»; «Ya desde siempre ha ido a lo suyo».

El segundo cambio sí produce en la madre un cierto desconcierto, pues ve cómo su hija, en quien ha puesto esmero en aquellos aspectos que le parecen adecuados, gira y se dirige, al menos en apariencia, muchas veces hacia el lado contrario. Cuando nos cuentan cómo se sienten, es evidente que están llenas de miedo e incertidumbre: «Es increíble, hasta hace nada era un cielo y ahora ha cambiado hasta su forma de hablar»; «No le puedes decir nada, enseguida salta». «Estábamos muy unidas y me contaba cosas, pero ahora no hay quien le saque nada»; «Las pintas que lleva… quién la ha visto y quién la ve».

Reflexiones para liberarlas

• Pensar que el hecho de que muestren desde pequeñas su propia individualidad a través de su forma de vestir o de sus diferentes gustos, aunque contrasten con los esperados, no es necesariamente malo, de igual forma que el hecho de que sean un calco de su madre tampoco garantiza ni que siempre vaya a ser así, ni que sea mejor.

• Ajustar las expectativas a la realidad que se va viviendo y entenderlo como un proceso en continuo cambio, sobre todo en la infancia.

• Asumir que existen diversas variables que afectarán, queramos o no, a su forma de ser y de expresarse, y la influencia como padres, aunque juega un importante factor, no es la única.

• Aceptar que en la adolescencia se darán cambios, con una alta probabilidad y muchas veces incluso drásticos.

• Caer en la cuenta de lo importante que es que la adolescente no reciba de forma constante el mensaje de que no responde a lo que se esperaba de ella.

• Fijarse en el valor tan positivo que va a tener que esa adolescente vaya encontrándose a sí misma, dejando atrás cierta identificación que se ha producido sin plena consciencia por su parte, sin haber sido escogida por ella, y que ahora llega el momento de elegir, de crear la propia identidad.

• Esforzarse en reforzar y llegar a transmitirle tolerancia y respeto por lo que pueden ser los inicios de su personalidad como joven y como adulto, aunque suponga terminar con un proceso de identificación natural, necesario pero en ningún caso definitivo.

• Tomarse tiempo —en el caso de madres muy arrolladoras, con una fuerte personalidad o que siempre tienen su opinión elaborada y lideran de manera natural— antes de pronunciarse e interpelar a

sus hijas adolescentes para que opinen por sí mismas y así poder reforzárselo y fomentar su autonomía.

A la larga, pensemos en lo que puede ocurrir cuando esas adolescentes no han pasado por un proceso de afianzamiento propio, de creación de su propia personalidad, de sus características diferenciadoras, que son las que les van a ayudar a significarse, a sentirse individuos que tienen algo que aportar al grupo, y que sientan que son reflejo de sí mismas y de nadie más. Hay casos en los que las propias madres se dan cuenta de que quizá sea necesario fomentarlo, como por ejemplo en el de Patricia, adolescente de quince años a quien atendí porque en casa estaban preocupados por la excesiva dependencia que mostraba de sus amigas. Su funcionamiento, en general, era muy bueno, era incluso brillante en diferentes áreas de su vida, muy inteligente y aplicada. Lo que a su madre le preocupaba era que, en ocasiones, cuando la oía hablar, parecía como si lo estuviera haciendo ella misma, usaba las mismas expresiones e incluso llegaba a dar opiniones que reconocía haberlas expresado ya en alguna ocasión. También pensaba que la tenía en cierta manera idolatrada y que actuaba como si sintiera que no podía fallarle, lo que en su relación con amigas podía ser nefasto también, al pretender constantemente agradar o adaptarse al criterio de las demás. Era necesario desarrollar su capacidad para opinar de forma autónoma y de romper con modelos que, por fantásticos que fueran, no se correspondían con ella misma.

> *En la intervención con adultos vemos frecuentemente cómo hay personas que aún permanecen bajo el yugo de sus padres y que han continuado portando una especie de testigo paterno pero sin desarrollar el suyo, sintiendo aún el peso de la responsabilidad de cumplir con las expectativas de los demás, en vez de empezar a ejercer como individuo que piensa de una forma independiente, que toma las decisiones propias y que no se identifica con nadie excepto consigo mismo.*

Cuando existe rivalidad

Podemos imaginarnos fácilmente rivalidad entre hermanos, pero nos resulta más difícil descubrirla entre madres e hijas. Sin embargo, aun estando en diferentes planos la una y la otra, se puede presentar y confluir junto con otras fuerzas que se dan en el seno de la familia.

En el caso de Genoveva, esta lamentaba que su hija ya desde pequeña fuese tan testaruda como su padre, tenía la misma tendencia a la insistencia y las discusiones eran casi idénticas. Ella

misma se sorprendía de las reacciones que tenía muchas veces con la niña.

Es muy frecuente oír a muchas adolescentes que su madre les tiene manía y pretende hacerles la vida imposible, sobre todo en determinados casos que presentan un deterioro importante en las relaciones y unos altos niveles de tensión familiar. Hay casos, como el de Puri, en el que, tras unas cuantas sesiones con su madre, pude comprobar que tenía cierta razón y esta había desarrollado quejas constantes sobre su hija, poniéndose a su altura en las discusiones y viéndose enzarzadas en una lucha continua.

La palabra rivalidad se refiere a la existencia de cierta competencia por conseguir algo entre dos personas o más. En el caso de las madres y sus hijas adolescentes uno de los principales aspectos que la genera tiene que ver con tener la última palabra, con llevar la razón, con sentenciar, en definitiva, con una lucha por ejercer la autoridad. Es propio de casos donde las adolescentes se han acostumbrado a cuestionar constantemente a la madre —lo cual, en principio, no es nada sorprendente a estas edades—, y que se han dado cuenta de que este hecho deriva en discusiones, que son una oportunidad para crecerse y escucharse a sí misma, y para encontrar, la mayoría de las ocasiones, una muestra de vulnerabilidad en su madre, si no un deterioro manifiesto, lo que es muestra de haber conseguido, al menos en parte, su objetivo: hacerse notar y salirse con la suya.

> *La adolescente logra hacerse notar, confrontar, debilitar y conseguir, al menos en algunas ocasiones, lo que pretende.*

Por otro lado, la madre, por regla general, intenta contrarrestar la tendencia que ve crecer en su hija y así, con el tiempo, se encuentra discutiendo, gritando y, lo que es aún peor, sintiendo cosas que se avergüenza de contar porque cree que son sentimientos que no debería experimentar.

Claves para la paz

• Comprender que el hecho de haber entrado en una espiral de rivalidad es una tendencia aprendida con el paso del tiempo y es el resultado de haber afrontado de manera básica los envites de su hija.

• Entender que es absolutamente normal sentirse mal por ello y haber generado pensamientos negativos al respecto.

• Ser consciente de que lo normal es que nuestra hija haya generado un diálogo interno parecido, en el que también se sienta mal en ocasiones y en el que haya concebido pensamientos en

contra nuestra.

• Convencerse de que no es tan grave que su hija adolescente la cuestione o se posicione en contra.

• Pensar que no es adecuado entrar en el juego de la discusión y la justificación, sobre todo ante cuestiones de orden mayor, como pueden ser normas fundamentales o temas de autoridad de los padres.

• Saber que se puede desaprender esta inercia, de tal forma que a partir del momento actual tengamos una nueva relación en la que no nos pongamos a su altura y poco a poco vayamos demostrando que nuestra tranquilidad y seguridad no están en función de los retos de nuestra hija adolescente.

Amor y odio

Puesto que no existen las relaciones planas y totalmente estables, en el caso de las de madres e hijas no podría ser de otra manera. Lo habitual será que exista un poco de todo y que coexistan estos dos sentimientos y que las dos partes vivan por momentos la intensidad del amor y del odio, casi a la vez.

El amor, porque, para la adolescente, la madre nunca falla y siempre se interesa por cómo se encuentra, está ahí aun en los peores momentos y en ocasiones le echa un capote para salir de una situación difícil ante el padre u otras personas. Es la que se ocupa de que todo funcione bien y al final entiende casi cualquier cosa por sorprendente o inaceptable que pueda parecer al principio.

El odio, porque la madre también controla que se cumplan las normas, que las cosas funcionen correctamente, que no se aparten de lo previsto, es quien se interesa y pregunta aun cuando a la adolescente no le apetece que le hablen, quien da consejos a pesar de que no se quieran oír y está siempre ahí, incluso en los momentos en los que no apetece que así sea.

En el otro sentido de la relación, es decir, teniendo en cuenta los sentimientos de la madre, pasa algo parecido. El amor, porque, para la madre, la adolescente siempre será su niña, la que cuando está relajada le puede mostrar cercanía y afectividad, y en momentos de debilidad le puede hacer sentirse necesaria e importante.

El odio, porque la hija es quien se saltará las normas en ocasiones y se encargará de que las cosas no funcionen como estaban previstas, quien se quejará con cierta frecuencia, la pondrá en tela de juicio y discutirá a menudo. Es la que le puede dar algún sobresalto que otro o puede llegar en momentos de enfado a decir cosas terribles y a mandarle mensajes de claro y directo desprecio.

No existe linealidad en la relación con los adolescentes. No es posible, puesto que se trata de una etapa donde las emociones están

muy influenciadas por esos cambios abruptos frutos del torrente hormonal y por la vivencia de experiencias nuevas y cambiantes en sí mismas. Sus estados son muy variables, sus opiniones también y el entorno de sus iguales cambia como ellas, por lo que no es difícil entender que el contexto en el que vive sea, durante un tiempo, dual, inestable e incluso contradictorio.

Claves para el equilibrio

• Tratar de entender qué y por qué reaccionan así, con el fin de no adjudicarles intencionalidades de ningún otro tipo, es decir, no necesariamente nuestra hija adolescente nos odia por el hecho de que en determinados momentos se sienta muy mal con nosotros y nos lo haga saber incluso, bien diciéndonoslo con claridad o bien con la mirada, los gestos o una postura de claro mensaje de odio. Recordar que con toda probabilidad está más inequívocamente relacionado con alguna contradicción pasajera y como consecuencia de algo negativo ocurrido hace poco.

• No establecer un continuo entre lo que nos haga sentir la adolescente y nuestros mensajes. Cuidarlos para que estos sean más adecuados, con menos carga negativa, y a poder ser con ninguna. En caso contrario, se pueden contagiar y establecer una relación en la que predominen las sensaciones negativas mutuas.

• Hacer uso de nuestra mayor, en tanto que adultos, capacidad para el autocontrol de esas conductas de enfrentamiento o simplemente portadoras de desprecio y odio. Los adolescentes pueden ser muy sensibles a la pose del entorno, aunque paradójicamente a la vez pueden mostrarse muy poco empáticos con él. Si identifican en los demás emociones negativas, hacen atribuciones personales con facilidad, pensando que va con ellos, viéndose condicionados a su vez y generando con facilidad respuestas en consonancia con ello.

• Evitar adjudicar significados tan profundos a cosas tan superficiales como sus gestos o palabras. Un «te odio» dicho por la adolescente en general no es más que un «en este momento, me tienes harta», y sin embargo, el valor que se le suele dar tiene demasiado peso.

• Intentar neutralizar y quitar valor a los sentimientos poco o nada positivos que inevitablemente desarrollaremos tras un periodo de mala relación. Por encima de todo, hay que buscar razones que nos hagan sentirnos bien y oportunidades cotidianas para establecer una nueva relación más beneficiosa que nos lleve poco a poco a experimentar emociones positivas que vayan inundando la relación.

• Desmontar —en casos extremos en que la relación está muy deteriorada y surge un sentimiento negativo que los padres consideran antinatural— la idea irracional de que no podemos tener semejantes emociones, y que sentirnos así nos convierte en peores personas. A partir de ese punto, es necesario intentar cambiar la relación dirigiendo esfuerzos para que sea lo más conciliadora posible y cortemos el más que probable bucle que se haya establecido.

Separación

Un caso especial es el que se produce cuando, tras la separación de los padres, los hijos pasan por diversas etapas en las que pueden revelar diferentes inclinaciones afectivas, desde mostrarse más cercanos a uno de ellos y tiempo después hacerlo hacia el otro hasta volver otra vez al principio. Hay que tener en cuenta que las cuestiones implicadas pueden ser varias, que van desde algunas previas a la propia separación, como la relación que ya tuviera la adolescente con su padre o su madre, hasta las que pueden derivarse después, como el hecho de que pueda culpabilizar a alguno de ellos de que se haya producido la separación o que aparezca una nueva pareja y no lo asuma de manera natural o sencillamente que se produzcan muchas riñas y problemas asociados a las pequeñas cuestiones diarias que pueden ser bastante tormentosas entre quienes conviven (cumplimiento de horarios, mantener el orden, seguimiento de normas). En este caso, lógicamente, coincidirá la mala relación con la persona con quien conviva la mayoría del tiempo. En muchas ocasiones, también aprenden con bastante rapidez que esto abre y ensancha brechas entre los padres, lo cual puede ser utilizado a su favor y esto siempre es un problema para todos, que generalmente se soluciona cuando los padres, en un esfuerzo ímprobo, se ponen de acuerdo y mantienen la firmeza necesaria para que los adolescentes no jueguen con ello. Desde no quererse ir con uno de ellos, hasta despreciarlo ostensiblemente delante del otro, son realidades que conviene entender que podrían pasarnos a nosotros y lo mejor es siempre facilitar la armonía.

En no pocos casos he visto una de las situaciones que más mina a las madres y se produce cuando su hija adolescente empieza una cruzada y utiliza de manera ambigua la idea de irse con el padre, amenazando con ello sobre todo cuando surgen conflictos. En estos ejemplos incluso se había dado antes la situación contraria, es decir, desapego o rechazo al padre. Las adolescentes descubren con demasiada facilidad qué duele y qué genera muchos miedos, y a partir de ahí lo usan sencilla y eficazmente. Las claves para el

manejo se centran en descubrir lo que está ocurriendo en realidad, mostrar tranquilidad, perder el miedo y gestionar los conflictos con firmeza, cercanía y afectividad a la vez. En ocasiones también basta con ponerles a prueba y dar un paso al frente, de tal forma que son ellas mismas quienes reculan cuando ven peligrar su estabilidad en casa y sienten la inminencia del cambio.

Bien distinto es otro tipo de casos menos frecuente, pero no por ello menos importante, que se produce cuando la adolescente convive con su madre y ha mostrado desde el principio un cierto rechazo que va en aumento y que persiste con el tiempo. Por regla general, la solución pasa por hacer un adecuado análisis del asunto, de tal forma que accedamos a lo que en realidad siente la adolescente y asumirlo por parte de todos buscando el entorno más adecuado para la menor, haciéndose cargo de sus emociones y sentimientos. Cuando se ha dado el caso de que han decidido marcharse, aunque la separación es dolorosa, todos han salido ganando y la relación mejora sustancialmente entre todos los miembros.

Adopción

Adoptar es una de la experiencias más fantásticas que puede experimentar el ser humano y de las más loables, puesto que, por el bien de un menor, un adulto se hace cargo y asume el papel de tutor, proceso que pone en marcha todo un conjunto de expectativas, derroche de energía, cariño, solidaridad y sentimiento de maternidad y paternidad.

Pero, a pesar de todas estas características asociadas al proceso, se puede dar en algunas situaciones el paso del amor al odio y otros muchos estados intermedios.

Una de las razones que más hemos podido observar en consulta tiene que ver con dificultades en el vínculo afectivo, asociación primaria entre la madre y el hijo que, evidentemente, en el caso de hijos adoptados no se ha podido producir y puede dar lugar en algunos casos a un desapego que suele generar muchos problemas y que, con el tiempo, en especial en la adolescencia, resulta muy nocivo para la afectividad familiar y para la autoestima de sus miembros. El trabajo del vínculo afectivo supone una intervención profunda en la que, además de centrarnos en los sentimientos y la vivencia interior del menor, hemos de solucionar todos los problemas que se hayan podido derivar de ello y que han ido minando en el día a día a toda la familia. Aquí se incluyen sentimientos de culpabilidad por parte de los padres, que se acusan de no haber sabido actuar bien y que, en no pocos casos, se arrepienten de haber caído en una situación que ahora se les escapa

de las manos y les hace olvidar aquella ilusión con la que emprendieron esta aventura tan importante que es adoptar.

Otro escenario que, lamentablemente, también solemos encontrar es el de la madre que, tras un tiempo de convivencia con su hija adoptada, no ve cumplidas las expectativas que había puesto en la relación con ella o a causa de una disparidad de caracteres. Por un lado, se pueden presentar problemas de conducta, de aprendizaje o de cualquier otra índole y tal vez que la madre no esté adecuadamente preparada para afrontarlos o incluso que no quiera y se resista a tener que enfrentarse a ellos. Esta situación es igual o más lamentable que la anterior porque muchas madres ni siquiera suelen ser conscientes de lo que verdaderamente piensan, pero sin duda es lo que transmiten, y lo que siente la menor es un rechazo visceral a su persona y a su forma de ser, lo que suele desencadenar comportamientos y reacciones negativas, estableciéndose un círculo vicioso en el que el proceso de adopción, lejos de suponer una experiencia positiva para todos, resulta demoledora y dañina.

En este caso hemos de reconstituir la relación desde la misma base de los sentimientos de la madre, ayudándola a ser consciente, tanto de lo que siente hasta lo que en realidad transmite, pasando por centrarse en cómo mejorar la realidad que están viviendo por encima de las expectativas que se había marcado. En la inmensa mayoría de los casos, ellas nunca hubieran podido imaginarse que llegarían a sentirse así o a actuar de semejante forma ante las dificultades que se han ido presentando ya que choca completamente con los ideales que les llevaron a adoptar y con el tiempo se transformaron, de un modo incomprensible para ellas, de amor en odio.

Tiranía

Abusar del poder, de la fuerza o de la superioridad es algo que es inherente a las relaciones humanas y que surge fácilmente como una de las líneas rojas que no se deberían traspasar. Al hacerlo, se desvirtúa el auténtico valor de la autoridad, confundiendo lo que es ejercer el liderazgo y la capacidad para dirigir con intentar ejercer el dominio y el aplastamiento de los otros. Hace décadas, en un porcentaje alto de familias, no era infrecuente ver las relaciones entre padres e hijos marcadas por una cierta tiranía, ejercida sobre todo por el padre, que representaba la autoridad a base de fuerza, incluso física en algunos casos, o con ayuda del «ordeno y mando» en otros. En la actualidad, podemos ver esta tiranía, pero ejercida por los adolescentes, que pretenden tener la autoridad sobre sus padres, con el objetivo de poner ellos las normas, decidir sobre la marcha de la familia e imponer su criterio por encima de todo.

Las adolescentes que tratan de tiranizar a sus padres, por regla general, lo han empezado a intentar en la infancia, no suele ser algo que irrumpa de pronto, y lo han ido consiguiendo de tal forma que van adquiriendo cada vez más fuerza y les va resultando cada vez más fácil.

Una de las características que está presente en estas relaciones de tiranía es el miedo que va generando en las madres, un miedo a ser constantemente cuestionada, a verse forzada a ceder, a transigir, a estar en manos de la adolescente tirana. El miedo produce indefensión y es causante de emociones negativas que se van apoderando poco a poco de la propia relación.

Manejando la tiranía

• Darse cuenta de lo que está ocurriendo cuanto antes, de tal forma que no siga creciendo la espiral y podamos actuar convenientemente.

• Intentar entender que, en parte, el poder se lo hemos cedido nosotros.

• Encargarse, en primer lugar, de volver a sentirse fuerte y evitar seguir dando muestras de vulnerabilidad, como revelar exasperación e irritabilidad manifiesta, entrar en las discusiones o estar frecuentemente pendiente de este asunto.

• Mostrar a la adolescente de manera clara qué conductas suyas son inaceptables, qué decisiones no le corresponden y cómo vamos a actuar ante ellas a partir de ese momento.

• Actuar de forma selectiva, sin hacer caso a esos comportamientos señalados anteriormente.

• Establecer alguna consecuencia negativa, si hay faltas de respeto, aunque sin entrar en confrontación, que le suponga a la adolescente algún coste o penalización, pero evitar que consiga ninguna evidencia de desequilibrio del adulto. Aunque han de saber que no estamos dispuestos a tolerar insultos y demás, y que, por supuesto, nos molesta, no es adecuado que vean que pueden a través de ellos mermar nuestras fuerzas.

• Explicarles lo más claramente posible cómo han de transformar sus exigencias en peticiones si quieren que les atendamos, e implicarles de la forma más explícita posible en obligaciones comunes para que, además de obtener, aporten, como forma de participar de manera más justa en el funcionamiento familiar.

• Liberarse del miedo afrontando la relación sin temer sus reacciones ante el intento de que cumplan las normas y exigencias esenciales y no cediendo para evitar sus quejas o el malestar propio ante sus brusquedades.

• Seguir siendo flexibles también de manera selectiva cuando su actitud sea positiva y razonable, intentando pactar y buscar acuerdos ante todas aquellas cuestiones posibles.

El miedo y la falta de confianza

Miedo a fracasar en la educación de los hijos, a que fracasen ellos, a los riesgos que les rodean, al futuro…

El miedo va ligado a la experiencia de vivir y nos capacita para ser prudentes, para actuar con sigilo, para minimizar el riesgo ante determinadas cuestiones que nos pueden aniquilar o afectar de una u otra forma. Pero todo ello en su justa medida, es decir, como valor adaptativo que nos ayuda a sobrevivir y a alejarnos de aquellos elementos nocivos. Ahora bien, el miedo también puede ser una losa, una emoción que nos entorpezca, que nos bloquee, y que, más que protegernos, no nos deje vivir tranquilos. Existe una línea roja más allá de la cual pasa de ser algo positivo, que nos favorece, a algo negativo, que nos perjudica, y esto es lo que caracteriza a las relaciones temerosas y basadas en el miedo, relaciones marcadas por la desconfianza en los adolescentes y por la inseguridad permanente experimentada por unos y otros.

Las primeras experiencias son cruciales, de tal forma que los adolescentes se la juegan. No son conscientes de que si las experimentan sin grandes sobresaltos allanarán el camino a las siguientes, pero, en caso contrario, es decir, si resultan altamente problemáticas, estarán marcados por ello. Cuando salen las primeras veces, cuando empiezan a beber… si todo va normal, los padres comienzan un camino de tranquilidad que les hace ser cada vez más tolerantes al tiempo que se quedan cada vez más tranquilos. En cambio, si las primeras veces llegan tarde, o beben más de la cuenta, o se meten en diferentes líos, pasará mucho tiempo durante el cual los padres serán más restrictivos y la desconfianza se apoderará de la relación.

> *La confianza se pierde con relativa facilidad, pero se recupera tras mucho sacrificio y esfuerzo por ambas partes.*

He visto infinidad de casos de relaciones de adolescentes con sus madres que están mermadas por la falta de confianza por algo que ocurrió de manera puntual; e incluso de chicos y chicas con una buena trayectoria de comportamiento previa que a partir de ese determinado momento rompen, podríamos decir, las reglas del juego y durante mucho tiempo no vuelve a ser lo mismo. Al profundizar en los problemas que han marcado la relación, te das cuenta de que las madres quedaron impactadas, de tal manera que

ahora todo lo ven a través de ese o esos acontecimientos, y permanece en ellas la idea de que sus hijas lo van a repetir, de que no son capaces de hacerlo bien, de mostrarse responsables, de terminar de madurar, y ante nuevas experiencias adecuadas, no llegan a creérselo del todo y viven con el miedo en el cuerpo. En el otro lado, están las adolescentes, que no entienden que con el paso del tiempo sus padres sigan siendo tan restrictivos, sientan el mismo miedo y las traten como si todavía fueran pequeñas. Muchos comportamientos extremos han tenido su desencadenante en estas situaciones que se prolongan en el tiempo y así encontramos a chicas que, hartas de no encontrar la vía para solucionar estas cuestiones —para ellas vitales y para los padres sin importancia—, se escapan por la ventana cuando no las dejan salir, o no vuelven de clase porque saben que luego no tendrán permiso para ir a algún lado, o hacen lo inimaginable para estar a la altura de su grupo de amigas. Por supuesto que hay impulsividad, inconsciencia, inmadurez y todas las características que, de una forma u otra, se presentan en la adolescencia.

Claves para recuperar la confianza

• Entender el miedo como una experiencia natural, con la que en dosis bajas es normal convivir.

• Tener claro que si el miedo está siempre presente, en todos los comportamientos, será la señal de alarma que necesitamos para comenzar a combatirlo.

• Más que esperar a que no haya situaciones que nos generen miedo, la clave estará en ir perdiéndolo ante estas.

• Comprender también que, aunque hayamos tenido motivos claros para ser más restrictivos y estar más encima y controlando de cerca a los adolescentes, hemos de tener una hoja de ruta que avance hacia una mayor autonomía por parte de estos.

• Tener presente la idea de que, aunque despacio, hemos de ver como nuevas oportunidades las situaciones que se nos presenten y así ir probando si van haciéndolo de manera adecuada. Por ejemplo, si tenemos miedo a que salgan por la noche y no se lo permitimos, nunca les damos la oportunidad de salir con responsabilidad. Pensamos que la solución es posponerlo sine díe, cuando la adecuado es que vayan aprendiendo poco a poco.

• Ser conscientes de que la confianza no vuelve sola, sino que lo hace tras nuevas experiencias que supongan cierto riesgo de perderla. La total seguridad no conlleva una mejora de la confianza.

• Pensar que es preferible estar intranquilos cuando vuelven a

intentarlo que tranquilos mientras no lo hacen, ya que el futuro reavivaría el miedo.

La psicóloga M.ª Jesús Álava nos dice: «La psicología nos enseña que el miedo se supera combatiéndolo, haciéndole frente, no escapando a la mínima señal». El futuro y afrontarlo sin temor nos brinda una nueva oportunidad para recuperar la confianza.

Bibliografía

ÁLAVA REYES, M.ª J., *El NO también ayuda a crecer*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2002.

—, *La inutilidad del sufrimiento*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2006.

— (dir.), *La psicología que nos ayuda a vivir*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2007.

—, *Trabajar sin sufrir*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2008.

—, *Recuperar la ilusión*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2011.

— y ALDECOA, S., *La buena educación*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2013.

— y GEMIO, I., *Aprende a ser feliz*, Espasa, Madrid, 2011.

ALDECOA, J. (dir.), *La educación de nuestros hijos*, Temas de Hoy, Madrid, 2001.

AUGER, L., *Ayudarse a sí mismo aún más*, Sal Terrae, Santander, 1992.

AVELLANOSA, I., *En clase me pegan*, Edaf, Madrid, 2008.

BACH, E. (coord.), *Lo más cerca posible*, Praxis, Madrid, 2004.

BALLENATO, G., *Educar sin gritar*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2007.

BAYARD, R. y BAYARD, J., *¡Socorro! Tengo un hijo adolescente*, Temas de Hoy, Madrid, 1997.

BRANDEN, N., *Cómo mejorar su autoestima*, Paidós, Barcelona, 1988.

—, *La autoestima de la mujer*, Paidós, Barcelona, 2010.

CABALLO, V. E. y SIMÓN, M. A. (dirs.), *Manual de psicología clínica infantil y del adolescente*, Pirámide, Madrid, 2002.

CALVO SAGARDOY, R., *Anorexia y bulimia. Guía para padres, educadores y terapeutas*, Planeta, Barcelona, 2002.

CASTANYER, O., *La asertividad: expresión de una sana autoestima*, Desclée de Brower, Bilbao, 2012.

CAUTELA, J. R. y GRODEN, J., *Técnicas de relajación*, Martínez Roca, Barcelona, 1985

CORKILLE BRIGGS, D., *El niño feliz: su clave psicológica*, Gedisa, Barcelona, 1978.

CORNELIUS, H. y FAIRE, S., *Yo gano, tú ganas*, Gaiga, Madrid, 1995.

CSIKSZENTMILHALYI, M., *Fluir (Flow). Una psicología de la felicidad*, Kairós, Barcelona, 1997.

DOMÈNECH, M., *Padres y adolescentes*, Santillana, Madrid, 2005.

ELLIS, A., *Controle su ira antes de que ella le controle a usted. Cómo dominar sus emociones destructivas*, Paidós, Barcelona, 1999.

—, *Ser feliz y vencer las preocupaciones*, Obelisco, Barcelona, 2003.

FERNÁNDEZ MILLÁN, J. M. y BUELA-CASAL, G., *Manual para padres desesperados... con hijos adolescentes*, Pirámide, Madrid, 2002.
FERRERÓS, M.ª L., *Pórtate bien*, Planeta, Barcelona, 2006.
FUNDACIÓN ANAR, *Educar para crecer. Cuaderno de apoyo para familias*, Madrid, 2004.
GAJA, R., *Quiérete mucho: guía sencilla*, Debolsillo, Madrid, 2006.
GÁLLIGO ESTÉVEZ, F., *Mi chico me pega pero yo le quiero*, Pirámide, Madrid, 2009.
GARZO GUTIÉRREZ, F. de la y VEGA FUENTE, A., *La juventud y las drogas. Guía para jóvenes, padres y maestros*, Trillas, Alcalá de Guadaira, 2005.
GOLEMAN, D., *Inteligencia emocional*, Kairós, Barcelona, 1996.
LARROY, C. y PUENTE, M.ª L. de la, *El niño desobediente*, Pirámide, Madrid, 2001.
MARCELLI, D. y BORIE, G. de la, *Adolescentes: malos rollos, complejos y comeduras de coco*, Madrid, Edaf, 2005.
NARDONE, G., *Modelos de familia: conocer y resolver los problemas entre padres e hijos*, Herder, Barcelona, 2003.
PERALBO FERNÁNDEZ, A., «Cómo actuar con los niños agresivos» y «La psicología de los adolescentes. Cómo son», en *La psicología que nos ayuda a vivir*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2007.
—, *Cuidando el amor*, Consejería de Familia y Asuntos Sociales, Comunidad de Madrid, 2007.
—, *Cuentos para comer sin cuentos*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2008.
—, *El adolescente indomable*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2009.
—, *Educar sin ira*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2011.
PIPHER, M., *Cómo ayudar a su hija adolescente*, Amat, Barcelona, 2002.
PURVES, L., *Cómo no ser una madre perfecta*, Altaya, Barcelona, 1994.
RINN, R. C. y MARKLE, A., *Paternidad positiva*, Trillas, México, 1994.
RISO, W., *Amores altamente peligrosos*, Planeta, Barcelona, 2008.
—, *Enamórate de ti: el valor imprescindible de la autoestima*, Planeta, Barcelona, 2012.
ROBINSON, K., *El elemento*, Debolsillo, Madrid, 2010.
RUS GARCÍA, A., *El sexo de la A a la Z para gente joven*, Temas de Hoy, Madrid, 1997.
SANTANDREU, R., *El arte de no amargarse la vida: las claves del cambio psicológico y la transformación personal*, Oniro, Barcelona, 2011.
SILVEIRA, M., *A educar también se aprende*, Alba, Barcelona, 1999.
—, *100 reflexiones para vivir feliz con tus hijos*, Alba, Barcelona, 2008.
SIMÓN RODRÍGUEZ, M. E., *La igualdad también se aprende: cuestión de coeducación*, Narcea, Madrid, 2008.

URRA, J., *Escuela práctica para padres*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2004.
—, *El pequeño dictador*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2006.
—, *¿Qué ocultan nuestros hijos?*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2008.
VV. AA., *Testimonios de madres con hijos hiperactivos*, JdeJ Editores, Madrid, 2005.
WOOLFSON, R., *El lenguaje corporal de tu hijo*, Paidós, Barcelona, 1996.

Table of Contents

Agradecimientos
CHICAS ADOLESCENTES. ROMPIENDO TÓPICOS Y EXPECTATIVAS
¿DÓNDE QUEDARON LOS LOGROS?
CAPÍTULO I. LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA. ¿SE QUIEREN?
CONFUSIONES ALREDEDOR DEL TÉRMINO
Primera confusión: la circularidad
Segunda confusión: seguridad aparente es igual a autoestima alta
ES FANTÁSTICA, PERO LE FALTA CREÉRSELO
EL CASO DE EMILIA
TÚ ERES LA MARGARITA: ME QUIERO, NO ME QUIERO
EL LENGUAJE NO VERBAL COMO POTENTE TRANSMISOR DE ESTIMA
QUIENES CREYERON EN NOSOTROS
CLAVES PARA DEMOSTRARLES QUE SON LO MEJOR
Fijarse más en lo positivo
Transmitirles que lo conseguirán
Mirarles a los ojos
CAPÍTULO II. ESTAR SEGURAS DE SÍ MISMAS. ¿TIENEN CONFIANZA?
APARENTEMENTE, ES LA MÁS SEGURA
LO AVERIGUAN PROBANDO
AYUDARLES A CREER EN SÍ MISMAS
EL CASO DE BELÉN
¿POR QUÉ EMPIEZAN A MENTIR?
La influencia del entorno
Cómo afrontar las mentiras
CAPÍTULO III. LAS TURBULENCIAS CON LAS AMIGAS
EL CASO DE FÁTIMA
DEMASIADO SENSIBLE
CUANDO SE DEJAN LLEVAR
AYUDARLES A SER ASERTIVAS
LA LÍDER
EL CASO DE MÓNICA
EL DESPRESTIGIO EN LA RED
COMPARTIR EL DOLOR
CUANDO TRABAJEN EN EQUIPO
CAPÍTULO IV. PAREJAS TÓXICAS
EL CASO DE INMACULADA: ¡SUMISIÓN Y MALTRATO PSICOLÓGICO!

«PREFIERO SER MUJER FLORERO QUE VIVIR SIN ÉL»
ELLAS ESTÁN PARA SALVARLOS
CELOS E INFIDELIDADES
EL DESCONCIERTO DE LOS PADRES
AYUDARLAS A SALIR
No estar constantemente en contra
No mezclar los problemas
Mantener los pilares del afecto
Intentar controlar los miedos
Hacerla pensar por ella misma
Seguir creando oportunidades de éxito
Seguir favoreciendo una autoestima alta
TRAS AÑOS DE CONVIVENCIA
CAPÍTULO V. LAS RUPTURAS SENTIMENTALES
RUPTURAS DE IDA Y VUELTA
Es como estar al borde del precipicio
Cuando dejan de comer, de salir, de estudiar…
EL CASO DE FLOR. CUANDO NO ACEPTAN LA RUPTURA
ROMPER IGUAL A FRACASO. NO SE SIENTE SUFICIENTEMENTE BUENA
LOS PADRES ANTE LA RUPTURA
Cuando es la única salida
Cuando ya se ha producido la separación
METÁFORA DEL TRABAJO FIJO. EL «PARA TODA LA VIDA»
CAPÍTULO VI. EL ACOSO ESCOLAR. ¿SE SABEN PROTEGER?
EL ACOSO TEMPRANO DESDE UNA DOBLE VERTIENTE
LAS ACOSADAS Y LAS ACOSADORAS
Las acosadas
¿Y las acosadoras?
EL CASO DE CLARA Y EL ACOSO SILENCIOSO
EL CASO DE ROSA. LA MÁS ACOSADORA
LA FALTA DE EMPATÍA
LA FALSA SEGURIDAD
ACOSADA EN EL TRABAJO
CLAVES ANTE EL ACOSO
CAPÍTULO VII. LA IMPORTANCIA DE LA IMAGEN. ¿SE GUSTAN?
EL CASO DE TERESA
POBRE CONTROL DE LA ANSIEDAD
NO SOPORTARSE A SÍ MISMA
QUERERSE POR ELLA MISMA
TRABAJANDO SU AUTOESTIMA
CÓMO DEBE ACTUAR EL ENTORNO

Actuar de manera preventiva
No incidir constantemente en el problema
Ayudar a que se gusten
CUANDO APAREZCAN LAS ARRUGAS
CAPÍTULO VIII. LOS PELIGROS DEL OCIO Y LOS FINES DE SEMANA. ¿SE CUIDAN?
EL CASO DE MARISA. LAS CHICAS QUE VAN DE «MALOTAS»
LOS SENTIMIENTOS PENDIENTES
APRENDER A PACTAR
EL SEXO NADA TIENE QUE VER CON EL AMOR
LOS EMBARAZOS NO DESEADOS
DESORIENTACIÓN SEXUAL
HABLEMOS DE SEXO
«MAMÁ, PAPÁ, SOY BISEXUAL»
CAPÍTULO IX. LA VUELTA A LA CASA PATERNA TRAS HABERSE INDEPENDIZADO
UNA REALIDAD ACTUAL
EL CASO DE MAGDA
LA GUERRA POR EL PODER
UNA NUEVA OPORTUNIDAD
CAPÍTULO X. MADRES E HIJAS
PARADÓJICAS Y COMPLEJAS ADOLESCENTES
SIEMPRE EN PRIMERA LÍNEA
LA IDENTIFICACIÓN CON LA MADRE
CUANDO EXISTE RIVALIDAD
AMOR Y ODIO
SEPARACIÓN
ADOPCIÓN
TIRANÍA
EL MIEDO Y LA FALTA DE CONFIANZA
Bibliografía